

MENTES

AÑO 2, número 8. Revista de estudiantes de la Universidad de León

de Cartas y Proyectos

Para: UDL

NUESTRAS JORNADAS DIFODI:
Dolores Hidalgo
La Piedad, Michoacán

CARTA DE DESPEDIDA
Andrea Yirisbeth Juárez García

PUNTOS SUSPENSIVOS
Omar Israel Rocillo Palma

**LA HISTORIA DE LA DIFUSIÓN
DEL TEATRO EN LEÓN, GTO.**
Elizabeth Hernández Carranza

DETRÁS DELLENTE
Yunuen Kimberly Romero Ortiz

Para UDL

DIRECTORIO

Revista Mentes número 8

REVISTA MENTES

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Dirección de Investigación: **Dra. Myrna Ledesma Arvizu**

Coordinación Editorial: **Lic. Patricia Plascencia Cano**

Diseño Alumna: **Sandra Cecilia Ponce Lozano**

UNIVERSIDAD DE LEÓN

RECTOR: **C.P. Fernando Arturo Calderón Gama q.e.p.d.**

VICERRECTOR: **Ing. Fernando Arturo Calderón Espinosa**

CONSEJO

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL (DIFODI):

Mtro. Jorge Castorena Martínez

DIRECCIÓN ACADÉMICA: **Ing. Sandra Orozco Chávez**

DIRECCIÓN DE SERVICIOS: **Dr. Salvador Zermeño Méndez**

DIFODI

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Myrna Ledesma Arvizu

DIRECCIÓN DE DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

Lic. Ma. de Luz González Martínez

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INTERNACIONAL:

Lic. Angélica Chávez Escobar Martínez

DIRECCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO E INTEGRACIÓN DE EGRESADOS:

Mtra. Ma. Magdalena Neri C.

DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN CULTURAL:

Mtra. Ma. Magdalena Neri C.

DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN DEPORTIVA:

Lic. Luis Gerardo Sosa Moncada

REGIÓN I y II: **Ing. Jesús Gaytán Fraga**

REGIÓN II y III: **Arq. José de Jesús Lazcano González**

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

DIRECTORA: **Dra. Myrna Ledesma Arvizu**

ÁREA DE DIFUSIÓN Y REDES ACADÉMICAS:

Lic. Patricia Plascencia Cano

ÁREA DE METODOLOGÍA E INVESTIGACIÓN ACADÉMICA:

Mtra. Ana Bertha Zermeño Méndez

ÁREA DE ESTUDIOS CUANTITATIVOS:

I.C.O. Víctor Manuel Razo Rodríguez

ASISTENTE DE INVESTIGACIÓN Y DIFUSIÓN EN REDES

SOCIALES: **Lic. Juan Pablo Escalera Juárez**

DISEÑO EDITORIAL

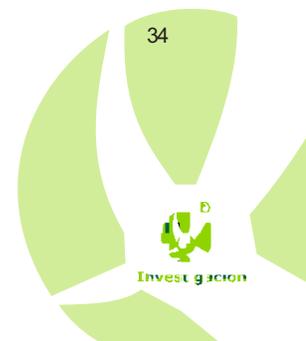
JUNGLA DISEÑO, S.A. DE C.V.

Revista Mentes es una publicación institucional de periodicidad semestral editada por la Dirección de Investigación de la Universidad de León. Justo Sierra #230, Zona Centro, C.P. 37000. León, Gto. Tel. 01 (477) 251 05 45. Ext. 1201. Email: investigacionudl@universidaddeleon.edu.mx. Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la posición de los editores, ni de la institución.



ÍNDICE

Editorial	1
<i>Dra. Myrna Ledesma Arvizu</i>	
In memoriam	2
DIFODI	5
DE CARTAS	9
“Adiós UDL”	10
<i>Ma. Guadalupe Rodríguez Rivas</i>	
“Adiós a la mejor etapa de mi vida, Adiós ”	13
<i>Tania Isabel Vieyra Ramírez</i>	
“Carta de despedida ”	14
<i>Andrea Yirisbeth Juárez García</i>	
“Todo siempre tiene un buen comienzo y un buen final ”	15
<i>Ricardo López Butanda</i>	
“Cree en ti, tú eres más fuerte que esto ”	17
<i>Aranza Vázquez Sánchez</i>	
¿Usualmente eres de mentalidad positiva o negativa?	18
<i>Óscar Eduardo Hernández Martínez</i>	
“Puntos suspensivos”	19
<i>Omar Ismael Rocillo Palma</i>	
Y PROYECTOS	20
“Videos tutoriales artísticos para el desarrollo intelectual y emocional de niños en situación de cuarentena”	21
<i>Yuliana López Pérez</i>	
“La historia de la difusión del teatro en León, Gto”	23
<i>Elizabeth Hernández Carranza</i>	
“Tendencia del comer emocional en personas de 18 a 35 años de edad durante la cuarentena por covid 19 en León, Gto”	25
<i>Lizette Alejandra Oliva Vallejo,</i>	
<i>María Guadalupe Ramírez González</i>	
“¿Qué significa para mí la carrera que estudio?”	27
<i>Luz Alexa Lizette Torres Gómez</i>	
“Desarrollo y educación en la primera infancia”	28
<i>Dulce Georgina Sarabia Gasca</i>	
“Una segunda oportunidad”	30
<i>Antonio Obregón Camarena</i>	
“Qué expectativas tuve al entrar a la universidad y qué opino al respecto actualmente”	31
<i>Cristian Joshua Martínez Castillo</i>	
“Sin miedo a soñar”	32
<i>Alexa Paola Brambila Hernández</i>	
“Un nuevo amanecer”	34
<i>Diana Estefanía Herrera Moreno</i>	



“Mis expectativas de la Universidad de León”

Edith Antonia Falcón Castañeda

35

“Detrás del lente”

Yunuen Kimberly Romero Ortiz

36

“Expectativas sobre mi ingreso a la Universidad de León”

Verenice González López

37



EDITORIAL REVISTA MENTES 8

Dra. Myrna Ledesma Arvizu
Directora de Investigación

Una vida se construye con el cumplimiento de proyectos, estos logros se van dando como un paso delante del otro y de pronto hay una brecha y después un camino andado que reconocemos como propio. Los estudios profesionales son uno de esos caminos, son sueños, metas que inician un día como expectativa y se transforman en actividades disciplinadas que llevan a buen término para el logro de una licenciatura y profesión reconocida. Nuestra comunidad estudiantil se encuentra en esta etapa, universitarios en etapa inicial, intermedia o final de sus estudios. Por este motivo nuestra revista Mentes ofrece este número especial titulado "De cartas y proyectos", una estampa de los sueños de las generaciones que inician su carrera y de las generaciones que se van de nuestra institución porque han cumplido su meta.

De esta manera es que las cartas son de nuestros alumnos que egresan y se despiden de su alma mater, de la institución que sirvió de soporte para el andar de los alumnos que ahora se convierten en egresados, profesionistas que miran orgullosos hacia atrás y pueden ver el camino recorrido.

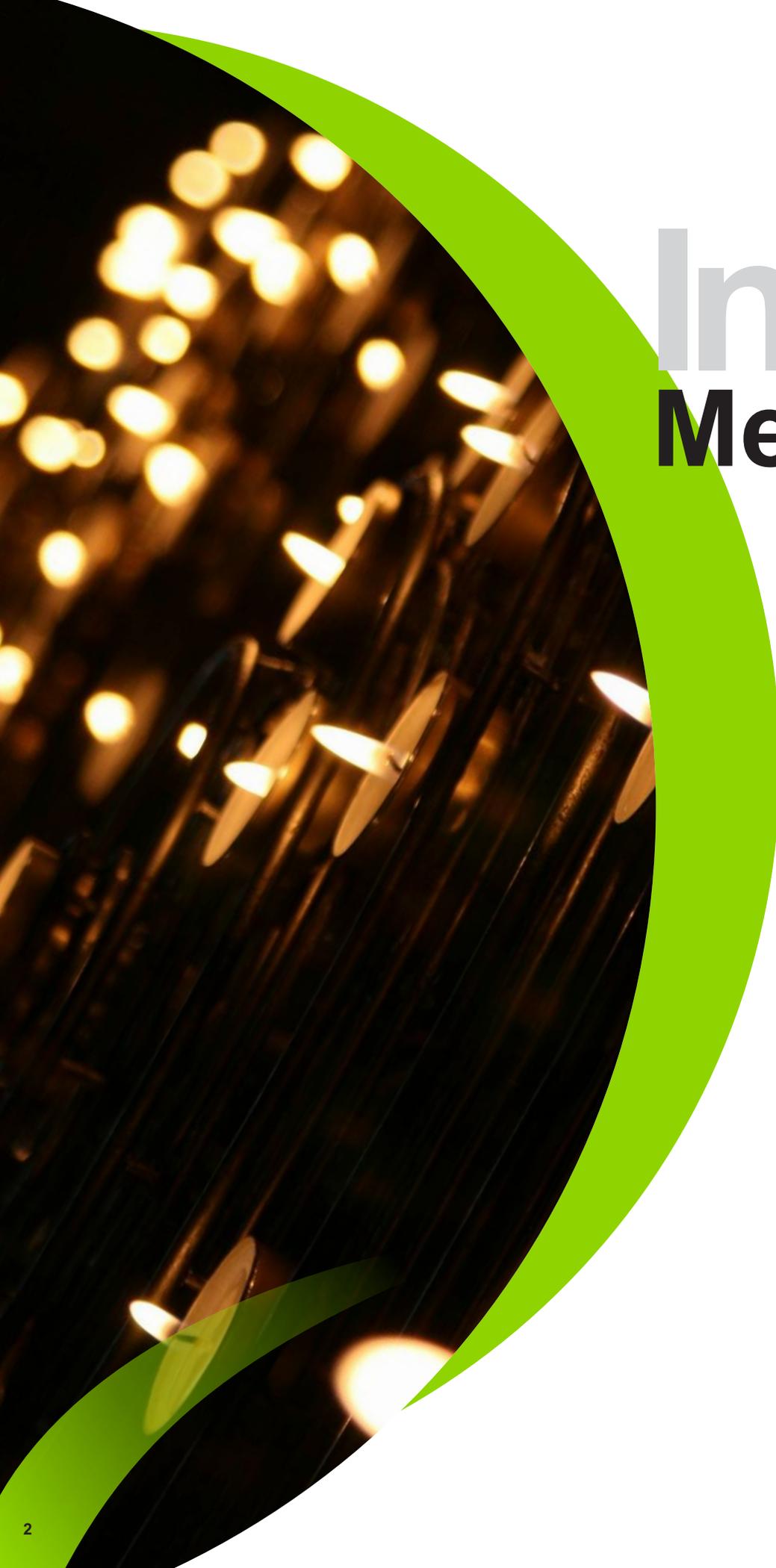
Acompañando a estas cartas de adiós UDL, están también las ilusiones vertidas en el proyecto de formación de nuestros alumnos de nuevo ingreso, son escritos basados en la esperanza del cumplimiento de sus objetivos que los lleven a ese día de culminación, pero que mientras llega, estarán las tareas, el estudio y los esfuerzos que son los peldaños que se van subiendo. Este tránsito en los estudios universitarios estará como lo hemos referido, lleno de tareas y proyectos académicos, y también en este número compartimos los protocolos universitarios de nuestros alumnos, son una muestra de la atención orientada a los procesos de investigación y que de la mano con sus profesores lograron en el primer cuatrimestre de sus estudios profesionales.

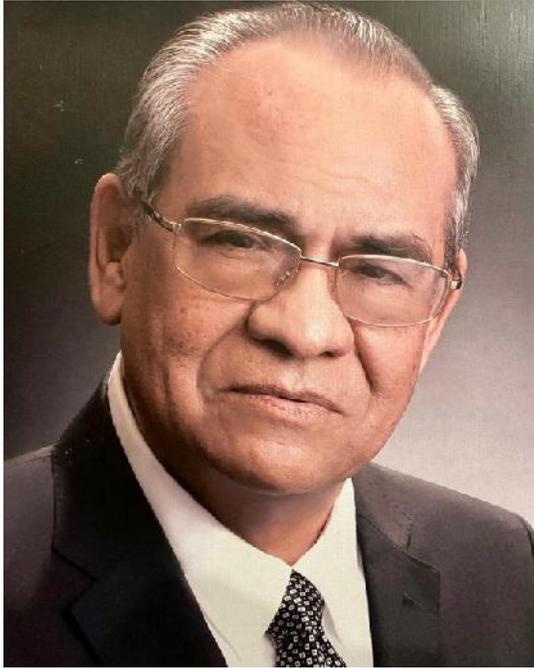
El recorrido formativo se realiza con personas que guían, la figura del docente que dedica su creatividad tanto a la parte instruccional como a la afectiva con sus alumnos a los que acompaña y orienta.

En esta estructura de la enseñanza se encuentran además líderes, pilares indispensables y que en esta casa universitaria hoy nos aflige su ausencia: nuestro Rector y su hijo Roberto, dos seres humanos que favorecieron y gestionaron la educación, por ello nuestra inclusión como área universitaria a la enorme pérdida y profunda pena que embarga a las familias Calderón Gama y Calderón Espinosa por las lamentables ausencias del Rector C.P. Fernando Arturo Calderón Gama, fundador de la Universidad de León, visionario y humanista dedicado a la educación por medio del servicio. Don Arturo, un gestor de las condiciones universitarias para el cumplimiento de metas de miles de jóvenes estudiantes. Asimismo, lamentamos la ausencia del Lic. Roberto Miguel Calderón Espinosa, creativo y profesional, Director de Jungla Diseño a quien agradecemos su invaluable contribución de diseño editorial y de quien nos queda el mejor recuerdo de su profesionalismo plasmado en las páginas de nuestras revistas. Ante la tristeza de la partida de este mundo de dos seres humanos entrañables, queda un profundo Gracias por su legado.



In Memoriam





(1942 – 2020)

CP. FERNANDO ARTURO CALDERÓN GAMA

**GESTOR DE LA EDUCACIÓN
POR MEDIO DEL SERVICIO**

SERVIR, SERVIR, SERVIR Y SEGUIR SIRVIENDO
Frase del Rector CP. Fernando Arturo Calderón Gama,
en el trigésimo aniversario de la Universidad de León

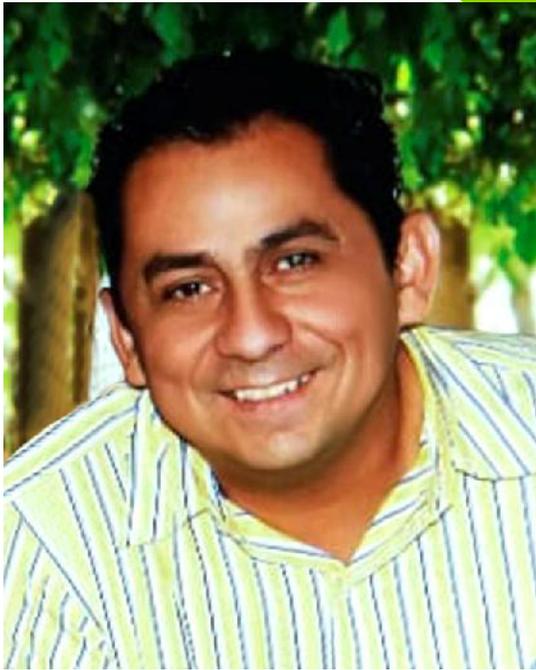
El dolor por la partida de un ser querido enmudece. Este mutismo es resultado de la dificultad de asimilar una ausencia: la persona, sus palabras, su compañía, su liderazgo. Esta es la sensación de muchos de los que al saber la partida de Don Arturo Calderón Gama experimentamos. El pasado 30 de noviembre dejamos de tener la guía presente del fundador de la Universidad de León, Don Arturo quien merece honores y homenajes por ser quien fue y por su legado de humanismo, servicio y educación.

Estas líneas están escritas desde quienes formamos parte del interior de la Universidad que fundó, la institución que un día en la juventud de Don Arturo se creó como una idea, misma que procesó y armó durante un tiempo y la transformó en un proyecto posible: trabajadores que estudian, una combinación de la etapa laboral con la formativa en nivel profesional. El sueño de Don Arturo cobijó miles de sueños de múltiples hombres y mujeres de diversas edades y condiciones, casados y con hijos, pero con el mismo anhelo de 'poder ser'... ser profesionista. Así, gracias a la inteligencia y la visión de Don Arturo que supo conjuntar un sueño, propósitos y personas de su confianza, crearon un equipo lleno de fuerza y entusiasmo que liderados por él lograron en 1989 el inicio de una institución educativa entonces llamada Conjunto Educativo Universitario (CEU) que abrigó el sueño de 279 trabajadores que iniciaban su proyecto estudiantil. Para 1999 se con miles de estudiantes, se transformó en Universidad de León. Desde su fundación y hasta ahora, 31 años después, Don Arturo con un equipo de colaboradores llegó a consolidar 18 planteles distribuidos en Guanajuato, Michoacán y Querétaro con más de 20 licenciaturas y con programas de estudio de posgrado.

La vocación de servicio de Don Arturo fue la fortaleza para el proyecto educativo, su templanza y visión para resolver vientos de dificultad en diversos momentos, su mente lúcida y actitud férrea permitieron el crecimiento y solidez de la institución más grande en la región y su magno proyecto de enseñanza.

Siempre atento al trabajo y a su institución, cuidó no sólo la formación de los miles de estudiantes, también protegió a sus cientos de colaboradores. Así, el agradecimiento de profesionistas y familias enteras en la treintena de la Universidad seremos los protectores del legado de Don Arturo: Saber para servir, Servir para progresar.





(1974 – 2020)

**ROBERTO MIGUEL
CALDERÓN ESPINOSA**

**PERSISTENCIA,
LUCHA Y CORAZÓN**

Los compañeros de vida: aquellos que están en nuestra familia, amistades o nuestro entorno laboral, pero hay ocasiones que los compañeros de trabajo se convierten no solamente en amigos también en una familia seleccionada. Así es como recordamos a Robert, como un compañero no sólo de trabajo sino como la familia que cada uno decidimos tener. Roberto Calderón egresado de la primera generación de Diseño Gráfico en nuestra Universidad de León, fundada por su padre Don Arturo Calderón, fue uno de los promotores en el diseño gráfico local conformando su despacho Jungla Diseño.

Compañero, amigo, hijo, hermano, esposo y padre. Todo ello caracterizado por su buena voluntad y compañerismo al apoyar tanto en lo laboral como en lo personal. Con sus palabras no solamente se conformaban diálogos, también la constante de las bromas y el sentido del humor aun ante tiempos adversos, un buscador de soluciones que no se detenía ante los problemas, encontraba las respuestas y opciones de que todo estuviese de la mejor manera.

Una personalidad creativa en la producción de diferentes expresiones de imagen y diseño esencialmente universitarias dejaron de manifiesto su profesionalismo.

Aficionado férreo al equipo León, mostró pasión e intensidad y dejó en el recuerdo de cada persona su estampa de amigo, colega, compañero, familia.

Su actitud solidaria de pensar en los demás, de tender la mano y de reservar bajo cualquier circunstancia el primer lugar a la familia, 'la familia ante todo', fueron los motivos de afecto y cariño de quienes convivimos con él y que ahora lamentamos su ausencia, pero conservamos su enseñanza de vida.





Jornadas

DIFODI



NUESTRAS JORNADAS DIFODI

La Dirección de Formación y Desarrollo Integral (DIFODI), encabezada por el Maestro Jorge Castorena Martínez, llevó a cabo de manera virtual sus "Jornadas DIFODI para el fortalecimiento de la identidad en la Comunidad UDL", teniendo por sedes en este cuatrimestre los planteles de Dolores Hidalgo, Guanajuato, y La Piedad, Michoacán.

El objetivo de las Jornadas DIFODI es "Promover actividades a través del equipo de trabajo DIFODI, que favorezcan la identidad y faciliten los procedimientos de trabajo en actividades que se generan en esta área y que sirven de base para trabajos futuros con los alumnos, maestros y directivos de toda la Comunidad UDL".

En esta edición los alumnos pudieron participar dentro de estas Jornadas DIFODI, en las actividades que se realizaron por parte de las direcciones de Desarrollo de Potencial Humano, Investigación, Formación Internacional, Integración Deportiva y Acompañamiento e Integración de Egresados. Actividades que tuvieron como objetivo el acercamiento a la comunidad estudiantil para fortalecer la identidad universitaria.

Durante esta edición la Dirección de Investigación realizó el taller llamado: "Fuentes digitales vemos, confiabilidad no sabemos..." Se llevó a cabo con estudiantes de las carreras de Comunicación, Derecho, Arquitectura y Contabilidad. El propósito se centró en la selección de fuentes de consulta en Investigación con un recorrido virtual de los monumentos históricos de sus ciudades. Dentro de este taller se abordaron temas como: ¿qué es una fuente de consulta para investigación documental? y ¿cómo identificar la credibilidad de una fuente? Con este taller interactivo los alumnos aprendieron a identificar los elementos que dan credibilidad a la fuente digital y su validez académica.

Por su parte, la Dirección de Desarrollo de Potencial Humano impartió el taller titulado: "Desarrollo Personal en tiempos de Pandemia", que fue impartido por la Lic. Ma. De la Luz González Martínez. Teniendo asistentes de las carreras de Psicología Organizacional, Derecho, Arquitectura, Administración de Empresas y Contaduría Pública. En éste se habló de la importancia de que las circunstancias actuales de vida exigen de nosotros un proceso de adaptación y resignificación de nuestra existencia, por lo que es importante que potencialicen sus recursos y aprendan a ser resilientes.

La Dirección de Formación Internacional, brindó una plática dividida en dos sesiones con alumnos de distintas carreras, titulada: "If Life gives you lemons...make limonade" (Cómo exprimir lo mejor de tus clases virtuales de Idiomas), en la cual se abordó la realidad a la que se están ajustando las clases, los pros y los contras, pero sobre todo cómo obtener el mejor provecho de las clases virtuales de idiomas.

La Dirección de Acompañamiento e Integración de Egresados, dirigió el Panel titulado "SER UDL", en donde tuvieron el uso de la voz egresados exitosos de los planteles sede:

Dolores Hidalgo	
Lic. <u>Saira</u> Goretti Mares Mujica	Psicología Organizacional
Arq. José de Jesús Cázares Torres	Arquitectura
C.P. Juan Ramón Domínguez	Contaduría Pública
La Piedad	
Arq. <u>Ma. Dolores</u> Rizo Méndez	Arquitectura
Lic. Luis Manuel Zavala González	Administración de empresas
C.P. Guillermo Negrete Espinoza	Contaduría Pública
Lic. Javier Ulises Maya Pérez	Derecho

Quienes compartieron sus experiencias en la universidad y de cómo los conocimientos adquiridos les han ayudado a su crecimiento profesional y personal, así como el sentir ser parte de la Universidad de León con los actuales estudiantes.

La Dirección de Integración Deportiva, durante estas "Jornadas DIFODI", llevó a cabo una plática con alumnos de las licenciaturas en Derecho y Arquitectura, en donde se les expuso a los alumnos, el proyecto "Llamado Verde" y el proyecto integral deportivo "Titanes UDL", tareas por las cuales se pretende exaltar los valores de la Universidad de León a través de la práctica deportiva.

Es así que la meta de estas jornadas es acercarnos a los estudiantes para compartir actividades y la identidad que nos une, la identidad UDL.



Formación y Desarrollo Integral **UNIVERSIDAD DE LEÓN**

FORMACIÓN INTERNACIONAL

My screen just stopped. It's 12:04 PM '20

"IF LIFE GIVES YOU LEMONS... MAKE LIMONADE!"
¿CÓMO EXPRESAR LO MEJOR DE MIS CLASES DE IDIOMAS?

MI PERCEPCIÓN ACERCA DEL INGLÉS ES...

"EL INGLÉS IVU ES PARA MÍ, NO LO PUEDO ENTENDER"



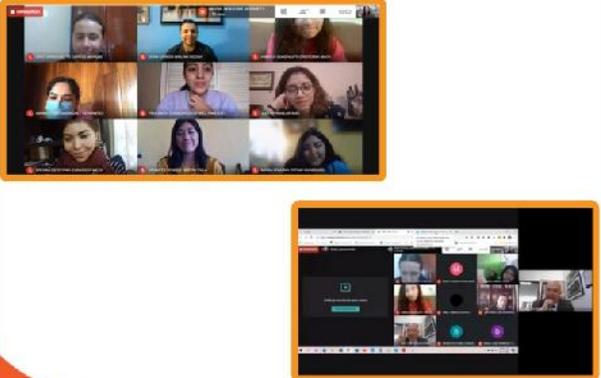
Formación y Desarrollo Integral **UNIVERSIDAD DE LEÓN**

ACOMPANIAMIENTO DE EGRESADOS

Formación y Desarrollo Integral

UNIVERSIDAD DE LEÓN

INVESTIGACIÓN



The image shows two screenshots from a Zoom meeting. The top screenshot is a grid view with 10 participants. The bottom screenshot shows a presentation slide with a grid of icons and text.

Formación y Desarrollo Integral

UNIVERSIDAD DE LEÓN

DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO



The image shows three screenshots related to Zoom. On the left is a desktop view of a Zoom meeting grid. On the right is a smartphone screen displaying a Zoom meeting interface. Below the desktop view is another screenshot of a Zoom meeting grid.

Formación y Desarrollo Integral

UNIVERSIDAD DE LEÓN

INTEGRACIÓN DEPORTIVA



The image shows two screenshots from a Zoom meeting. The top screenshot shows a presentation slide titled "Implementación del Proyecto Integral Deportivo 'Tlaxes UDL'". The bottom screenshot shows a video player displaying a presentation slide with various icons and text.

Formación y Desarrollo Integral

UNIVERSIDAD DE LEÓN

FORMACIÓN INTERNACIONAL



The image shows two screenshots from a Zoom meeting. The top screenshot is a grid view with 10 participants. The bottom screenshot shows a video player displaying a presentation slide with the text "IF LIFE GIVES YOU LEMONS... MAKE LEMONADE!" and "COMO O FARMACIA DE NATURAL DE NUS CASAS DE ENGLIS".



Formación y Desarrollo Integral

UNIVERSIDAD DE LEÓN

INVESTIGACIÓN



The image shows a Zoom meeting interface. At the top left is the logo for 'Formación y Desarrollo Integral'. At the top right is the 'UNIVERSIDAD DE LEÓN' logo. The word 'INVESTIGACIÓN' is prominently displayed in the center. Below it, there are two screenshots: the top one shows a presentation slide with the text 'UNIVERSIDAD DE LEÓN', 'JORNALISMOS DIGITALES', and 'Dirección de Promoción y Desarrollo Integral'; the bottom one shows a grid of participants in a video conference.

Formación y Desarrollo Integral

UNIVERSIDAD DE LEÓN

INVESTIGACIÓN



This image is an identical duplicate of the one above, showing the same Zoom meeting interface with the 'INVESTIGACIÓN' title and the 'JORNALISMOS DIGITALES' presentation slide.



Cartas



“ADIÓS UDL”

María Guadalupe Rodríguez Rivas
Ingeniería Industrial Administrativa
Plantel Irapuato

Hola a todos, soy la Ing. María Guadalupe Rodríguez Rivas. Con mucha nostalgia quiero agradecer a las personas que durante tres años me ayudaron a formar como persona y me encausaron por el valioso camino del saber: a mis profesores, compañeros, directores y a todas esas personas que siempre me dijeron lo que estaba mal para modificar y ser mejor persona cada día. Que con sus enseñanzas y sabios consejos han forjado en mí una persona con valores y con grandes inquietudes frente al conocimiento y a la vida; todas estas personas que en los últimos tres años han estado apoyándome y orientando mi formación como ingeniería industrial. Hoy me despido y lo hago con un poco de tristeza porque no es fácil dejar una escuela tan maravillosa como lo es la UNIVERSIDAD DE LEÓN. Me llevo lo mejor de mis profesores y compañeros que me acompañarán toda la vida. A mis compañeros les digo que, aunque terminemos esta etapa en nuestra escuela siempre voy a estar con ellos ayudándolos en lo que necesiten y espero que, aunque salgamos de la escuela podamos seguir llevando la amistad que hemos cultivado durante estos maravillosos tres años. A mis profesores que gracias a la labor tan bonita que hacen por nosotros, por la paciencia, amor y cariño con que me enseñaron. Espero que sigan con esta tarea de enseñarles a los demás alumnos. En mi corazón me llevaré los más bonitos y maravillosos recuerdos de lo que fue para mí un segundo hogar; en la felicidad y la tristeza siempre estuvimos unidos, compartiendo nuestros sentimientos, compartiendo experiencias juntos como los viajes, también porque hemos vivido los malos momentos como las preocupaciones por no pasar los exámenes sin embargo ahí estuvimos todos en conjunto para no desistir de terminar la carrera, les agradezco con todo el corazón y siempre lo estaré. Durante mi estadía en esta hermosa universidad al principio tenía mucho miedo ya que era algo nuevo, tenía que enfrentarme a conocer nuevas personas, nuevos conocimientos pero poco a poco me fue gustando mi carrera y esto me abrió a nuevos horizontes, la imaginación fue creciendo y creando proyectos que pueden ayudar a mejorar la vida de las personas, como la trituradora de pet, el calefactor solar etc. Estudiar, me abrió el camino en el ambiente profesional entrar a una empresa y crecer cada día más, ejecutando lo aprendido en la escuela para la empresa y así tener ganancias económicas obteniendo experiencia para cuando saliera de la carrera y llegasen mejores oportunidades, mejores propuestas de trabajo, todo esto me ayudó a ver de la mejor manera la vida y aunque te tropieces en el camino todas las veces que sea necesario, lo importante de eso es el cómo te vas a levantar; me ayudó a tomar mis propias decisiones y no tener miedo al cambio y con todo este proceso me enseñó cada día a ponerme retos y saber enfrentarlos de la mejor manera para lograrlo.

A continuación, fotografías de las prácticas realizadas en la materia de electricidad y magnetismo dentro de los talleres de la Universidad.



Estas fotos fueron de las conferencias a las que hemos asistido.



Visita a la termoeléctrica de Manzanillo, en la cual fue muy interesante conocer como es el proceso para generar electricidad.



En la empresa Grupo Modelo, donde conocí el modo de elaboración de la cerveza desde la materia prima, proceso, embotellamiento, empaquetamiento y producto final.



A la par de las enseñanzas en el salón de clase también conocí procesos, lugares, estados que me ayudaron abrir mis horizontes y que puedo hacer todo lo que me propongo estoy triste por dejar la escuela y de ya no tener todas esas experiencias con mis compañeros, pero sé que vendrán cosas mejores para mí. Me siento muy orgullosa de haber pertenecido a la familia UDL y quiero llevar en alto su nombre para que sea reconocida y conozcan lo que realmente se puede lograr con el amor y la unión con la que trabajan. Llegó el triste momento de irme, es un hasta luego porque sé que pronto nos encontraremos en el camino, viendo a unas personas enormemente exitosas gracias a las excelentes enseñanzas de nuestra escuela. A todos los quiero mucho, nunca los olvidaré y siempre los llevaré en mi corazón.



ADIÓS A LA MEJOR ETAPA DE MI VIDA, ADIÓS UDL:

Tania Isabel Vieyra Ramírez

Comunicación

Plantel Guanajuato

Aquel 14 de Septiembre del 2017 cuando ingresamos a la carrera en Comunicación, el grupo peligraba, pues se necesitaba reunir dos integrantes más para abrirlo, desde el primer día encajamos perfecto, cada uno había elegido por voluntad propia estar en esta magnífica institución educativa, al momento de presentarnos nos dimos toda la confianza de abrimos unos a otros y contar un poco de nuestra historia. Cada día desde el primero hasta el último han sido increíbles.

Gracias UDL, por regalarme no solo el conocimiento que hoy poseo sino porque el plantel Guanajuato está repleto de profesoras y profesores increíbles, con pasión, amor y vocación. Cada uno de mis profesores dejó enseñanzas no solo en el área de comunicación, también enseñanzas de vida, porque gracias a ellos aprendí a pulir talentos, adquirir otros y sobre todo a confiar en mí y en mi potencial.

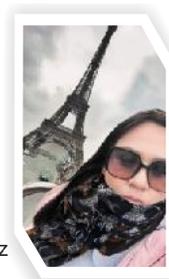
Cuando ingresé a esta institución jamás creí que pudiese encontrar además de grandes amigos e inculcable conocimiento la oportunidad de viajar, estudiar y vivir en Europa. Gracias por darme la oportunidad y recompensar mi esfuerzo con tu oferta educativa internacional. Viajé a Lyon, Francia el 02 de enero del 2019, con miedo, con emoción, con expectativas y sueños muy altos que logré cumplir gracias a los valores y las aptitudes que adquirí en los cuatro cuatrimestres cursados antes de ese intercambio.

En Lyon aprendí mucho, entendí que un titán es capaz de adecuarse a cualquier situación y oportunidad, es capaz de vencer cualquier miedo y adversidad para demostrar lo que lleva dentro para ser siempre la mejor versión posible. Viajé con mi amiga y compañera de generación y juntas conocimos Ginebra, Suiza, Verona, Italia y París.

En tus instalaciones y con apoyo de directivos, maestros y compañeros logramos consolidar el proyecto de Radio "Somos UDL" con el que buscamos, y creo que logramos mejorar la actitud y el ambiente en los pasillos durante cada receso, algo que el grupo de comunicación 901-9 siempre quiso fue que los demás logran sentirse identificados como Titanes, entablar lazos entre la comunidad de alumnos y compartir con ellos la visión y el cariño que sentimos al pertenecer a nuestra alma mater.

Gracias a cada uno de mis profesores durante esta travesía de 9 cuatrimestres, a nuestra directora de carrera y madrina, Alejandra Araujo, y a todos nuestros profesores, Martina Clemente, Itzia Ruíz, Francisco Murillo, Nancy Acosta, Myriam Montoya, Karina González, Tere Vázquez, Edna Peñaflo, Guillermina, Velio Ortega, Enrique Zavala, Alejandra Juárez, Víctor Cienfuegos, Jorge Valdivieso, María Antonia Zapata, Karina Gózales (Inglés), Luz Ma. Arellano, Laura M, y en general a todos quienes me brindaron su conocimiento durante estos años. Gracias también a Christophe Peotta por ser tan amable y accesible durante mi estancia en Francia, ojala más titanes se animaran a participar en tan maravillosa experiencia.

Voy a extrañar tus aulas, tus pasillos y la gente que éstos albergan, pero me voy feliz, emocionada, nostálgica, pero sobre todo muy agradecida por todo lo que obtuve en ti, gracias Universidad de León por ser el lugar en donde se formó esta comunicóloga, siempre seré... ¡ORGULLOSAMENTE UDL!



Tania Isabel Vieyra Ramírez

Comunicación

Plantel Guanajuato

En mi visita a París, Francia durante el Intercambio a ISCOM, LYON.





Miss Karina González, Miss Ale Araujo, María Fernanda, Yo, Miss Martina Clemente. Cuando volvimos de Francia, nos regalaron este hermoso mural como felicitación por nuestro buen desempeño.



Tania Vieyra (yo) en mi visita a Ginebra, Suiza, durante el Intercambio con ISCOM, LYON.



Miss Ale Araujo, Marifer, Tania (Yo), Ulises, Clau, Cris, Mich, Miss Itzia Ruiz y Jonathan. En nuestra primera junta para el proyecto "Somos UDL Radio".



Algunos integrantes de la facultad de comunicación durante la muestra profesiográfica en el centro de la ciudad de Guanajuato para el Somos UDL.



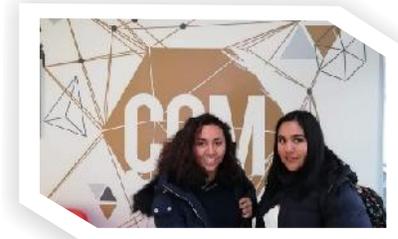
Salida de prácticas con Miss Tere Vázquez con integrantes de la carrera de diseño gráfico. Plática con "el iguano mayor" para la planeación de nuestro congreso.



Primera foto de carrera en 2017. Anahí, Jonathan, Samantha, nuestra directora Ale Araujo, Marifer, Alejandro, Tania (Yo), Marco.



Rubén al fondo, Clau, Marifer y Yo en la muestra profesiográfica del Somos UDL.



Marifer y Yo en nuestro primer día como alumnas en ISCOM, LYON.



CARTA DE DESPEDIDA

Andrea Yirisbeth Juárez García

Derecho
Plantel Salamanca

Para mis maestros y compañeros.

Hoy con estas sencillas palabras quiero agradecer a cada uno de mis maestros por el apoyo que nos regalaron compartiendo su sabiduría, cariño, paciencia y dedicación, por las experiencias vividas en la universidad, gracias a eso nos hicieron entender el verdadero significado de la unión, solidaridad y sobre todo de la alegría.

A lo largo del tiempo Dios nos pone a personas maravillosas en nuestro camino, que son difíciles de olvidar cuando cada uno de ustedes dejó huella importante en nuestro corazón, al acompañarnos en esta etapa de nuestra vida; sin embargo, hoy nos toca partir para emprender nuestro vuelo, pero nos dejan una parte de ustedes que siempre estará presente y que nos ayudará para seguir adelante.

Quiero agradecer infinitamente cada minuto de su tiempo y la paciencia que tuvieron con nosotros, por sembrar sus conocimientos y que pondremos en práctica lo que aprendimos de cada uno de ustedes, por sus palabras de aliento de manera profesional o personal que tuvieron en el momento preciso, por sus consejos y su apoyo y sobre todo por permitirme conocer a personas tan maravillosas como ustedes.

No es fácil despedirse, pero es una gran satisfacción haber llegado hasta el final con grandes personas, por haber sido parte de nuestra historia, sabemos que no es un adiós, sino un hasta luego y quizás más adelante nos toque coincidir de manera profesional.

Hoy quiero agradecer a mis amigos en específico:

Lina Pimentel, gracias por siempre estar ahí, por enseñarme que cuando uno quiere algo se debe de esforzar más, por apoyarme y a veces dedicar parte de tu tiempo conmigo, eres una maravillosa persona que a pesar de que también tuvimos ratos malos siempre supimos sobrellevarlos, deseo con todo mi corazón que siga siendo parte de tu vida y todo el éxito del mundo ya que eres muy capaz de las cosas, que nunca te importe lo que diga la gente y sigas enfocada.

Karol Moreno, en este último año te convertiste en una persona muy especial, tenemos muchas cosas en común, el tiempo supimos aprovecharlo, y llegamos hasta el final, gracias por toda tu ayuda no solo en la escuela también de manera personal estuviste conmigo y sé que puedo contar contigo cuando me suceda algo, sigue luchando por tus sueños y no te dejes llevar nunca por las críticas, y sigue así de dedicada.

A mis compañeros porque compartí momentos increíbles con cada uno de ustedes, aunque durante el proceso tuvimos altas y bajas, logramos permanecer en el camino, quiero que hagan todos los planes que se hayan propuesto, que sonrían siempre y que compartan sus conocimientos con los demás.

Con todos tuve la dicha de compartir algo, me dejan cosas buenas, y aprendizajes que jamás olvidaré, inconscientemente me enseñaron a ser fuerte, a pesar de cualquier circunstancia siempre tengo que seguir mirando al frente, a no rendirme y seguir enfocada en lo que quiero lograr, les deseo lo mejor del mundo y que sigan esforzándose día con día.

Nunca voy a olvidar los buenos momentos que pasamos dentro del aula y también los que tuvimos fuera de ella, los proyectos que realizaba la universidad, conferencias, nuestro altar del año pasado, todo me lo llevo en el corazón y claro ¿por qué no?... los malos me los llevo de experiencia para ser mejor persona y saber hacer las cosas bien.

Hoy tomamos diferentes direcciones en la vida y ahora cada uno elige su camino, pero recuerden siempre esforzarse por aquello que quieren, luchen por las cosas que realmente los haga felices, enfóquense en aquello que les llena el alma y sobre todo nunca dejen de aprender, siempre busquen lo mejor para ustedes y para los demás, les deseo que tengan mucho éxito en todo.

Gracias no es suficiente para expresar lo que siento, pero mis palabras son una mezcla de tristeza y de felicidad, pues llegó nuestro momento de decir adiós, nuestra etapa ha concluido, terminamos nuestra carrera en derecho, pero me llevo en el corazón a personas tan increíbles como mis maestros y mis compañeros.

Muchas gracias



Invest g action

TODO SIEMPRE TIENE UN BUEN COMIENZO Y UN BUEN FINAL

Ricardo López Butanda

Derecho
Plantel Salamanca

Primero que nada, quiero hablar de mis experiencias en esta Universidad, de todo lo que adquirí como estudiante a través de mis maestros, de mis compañeros y de todo el quipo de trabajo que labora aquí, el cual se ha ganado un lugar especial en mi vida ya que ellos fueron parte fundamental para lograr cada uno de estos logros que se consiguieron en casi tres años de mi estadia como estudiante, que con esfuerzo, dedicación y todo lo que se invirtió no solo hablando de lo monetario sino al esfuerzo moral, físico, los desvelos por los que todo estudiante pasa para lograr esta meta que se realizó, el sueño de un joven que empieza a crecer con la ayuda de mucha gente y que lo seguirá haciendo con todo el esfuerzo que esto desencadene ya que el día de mañana será su mayor orgullo.

Siempre imaginé el momento de acabar la Universidad, pero nunca imaginé el momento en el que tenía que despedirme y hoy comprendo que el momento llegó, que todo tiene su fin y que si las cosas acaban es porque empiezan cosas mejores.

Esta etapa que estuvo llena de alegrías, risas, aprendizajes y sueños que, junto con mis amigos, compañeros y maestros, han dejado tatuado el nombre de nuestra escuela, la cual nunca dejaremos de pensar y extrañar, ya que ahí fue donde me acabé de formar, la que me brindó la oportunidad de crecer, de seguir soñando.

Cada semana terminaba en un salón de clases, con risas de mis compañeros y enseñanzas de los muchos profesores que tuve la fortuna de conocer. Muchos me enseñaron técnicas y reglas, otros, los que recuerdo más, me enseñaron a vivir, a ver la vida con objetividad, a tener mi opinión y defenderla. A tomar una posición frente a los temas de la sociedad.

De ellos aprendí que no se debe buscar igualdad, sino equidad. A defender mis ideales, pero siempre con argumentos. A buscar la verdad sobre cualquier cosa, también a seguir mi instinto. Comprender la lectura, la escritura, y cada detalle que muchos pasan por alto.

El mejor aprendizaje lo recibí de ellos, pero lo mejor que dejaron, en mi mente y en mi alma, fue amar mi profesión, a ser apasionado, abogado de corazón.

A todos esos compañeros y amigos que hice espero tengan un destino favorable, se realicen como profesionistas, que logren sus sueños y metas. Solo deben saber que fui estudiante de la Universidad de León Plantel Salamanca, que durante casi tres años recorrí sus pasillos, me enamoré, sufrí, disfruté, conocí gente maravillosa, conocí gente de la que aprendí qué no hacer, lloré y más que todo, soñé.

Gracias a mis amigos fuera de la escuela, que sin duda alguna también fueron pieza clave para que este sueño se cumpliera, ya que también siempre estuvo su apoyo incondicional.

Hoy que se termina esta fantástica etapa, es oportuno agradecer a todas las personas que estuvieron conmigo en las buenas y en las malas, que me animaron, que me apoyaron, que confiaron en mí, en mis sueños y todas las metas que logré en este tiempo.

Gracias a todos mis maestros de los cuales me llevo lo mejor, unos me dejaron grabadas grandes cosas tanto en lo profesional, como en lo personal, ya que todos pusieron su granito de arena para hacer de los temores, oportunidades, a los mismos que me dieron oportunidad de aprender de cada cosa que viví, que experimenté, ya que nunca dejaron de hacer lo posible para que pudiera acceder a todo el conocimiento.

Gracias a mi mamá y mi papá, mi motivación, mi ejemplo de vida, que aguantaron, esforzaron y lograron que esto se cumpliera, porque también de ellos es este título, ya que sin su apoyo y todo lo que me ayudaron para obtener este logro, no hubiera sido posible y por lo tanto viviré eternamente agradecido por cada esfuerzo que hicieron por mí.

Hace casi tres años no sabíamos que iba pasar en estos momentos, pero hoy nos damos cuenta lo mucho que hemos crecido en todo este tiempo, hoy sabemos que las cosas las podemos cambiar, hoy sabemos que los sueños los podemos hacer realidad.



Conclusión:

En toda la experiencia que obtuve en este nivel educativo no me queda más que agradecer a todas las personas que hicieron algo por mí ya sea de forma buena o mala, porque como haya sido me dejaron mucha experiencia, que me ha fortalecido en este camino. y que en estos momento no doy por concluida, sino que apenas estoy empezando en lo que será mi vida, y sobre todo en el aspecto profesional. Además de agradecer a mis maestros quiero hacerlo con mis padres, ya que me han alentado en todo este proceso y quiero que se sientan muy orgullosos, a mis amigos por su apoyo moral, siempre incondicionales que en la dificultad de las cosas me ayudaron a que saliera adelante y aunque nunca se los he expresado directamente, por este medio quiero que sepan lo agradecido estoy por todo.

Atentamente, alguien que una vez estuvo.

Posdata: La vida se divide en etapas, que ahora, al igual que yo, cumplen horario. También, para los que inician dichas etapas, disfruten y atrevanse a levantar la mirada, los pasillos son más largos de lo que tus pies pueden contar.



CREE EN TI, TÚ ERES MÁS FUERTE QUE ESTO

Aranza Vázquez Sánchez

Comunicación
Plantel Paraísos

*"Todo en esta vida es temporal,
así que disfruta el momento, o fluye y déjalo pasar..."*

Si bien, se dice fácil, pero el transcurso, el vivirlo, es lo difícil, y más cuando estás en medio de una crisis mundial, una pandemia, es aún más complicado, pero no imposible, ya que siempre, de una u otra forma van saliendo las soluciones a la luz.

Lo anteriormente dicho fue lo que me motivó a concluir mi carrera, el pensar que ya había recorrido un largo camino de ella, y que una situación "temporal", no me iba a detener, porque yo tenía la idea, la mentalidad positiva, que esto iba a terminar pronto y que mi vida iba a seguir normal. Si bien, no fue así, y no lo ha sido, y sé que mi vida y la vida de todos nosotros no va a regresar a la "normalidad", aunque esto se escuche pesimista, negativo o triste, es cierto, sin embargo, esta etapa, de cursar mi carrera en medio de todo este caos, aprendí muchas cosas que nombraré a continuación:

Una de ellas, fue que empecé a aprovechar la situación, esto quiere decir que comencé a ser más didáctica, empecé a buscar mis propias respuestas a mis preguntas, ya sea en Internet, en artículos, en tutoriales, incluso en mis compañeros de carrera, porque esto no solo fue difícil para mí, sino que todos estábamos confundidos, desesperados, pero algo debíamos de hacer, y de alguna manera debíamos de resolver cada situación difícil o complicada, por lo que poco a poco nos fuimos solidarizando con el otro y pudimos sacar adelante cada proyecto.

Otra de ellas, fue el darme cuenta que la vida no se trata de centrarse en el problema sino buscar la manera de salir adelante, y ¿cómo es la mejor manera de salir adelante?, Tener una lista de soluciones, de esta forma si no funciona el plan A debe funcionar el plan B, o el C y así sucesivamente hasta llegar al plan más útil.

Por último aprendí, que el terminar la carrera en línea no fue la manera en la que hubiera deseado concluir, sin embargo, sé que inconscientemente cada estudiante ya sea del primer año o del último, estábamos pasando a la historia, estábamos siendo una generación admirable, ya que a pesar de la adversidad que se estaba viviendo en todo el mundo, seguimos adelante, y me di cuenta que sí, que el futuro sí está en nuestras manos, que seguir estudiando de alguna u otra forma podemos empezar a realizar un cambio, y no tanto político o económico, sino un cambio ideológico, en el cual comencemos a empatizar con la gente de nuestro alrededor, empecemos a ser más humanos, más solidarios, porque como mencioné anteriormente, la vida de hoy en adelante no será la misma, porque una pandemia mundial nos cambió la forma de pensar, nos hizo valorar los momentos, los abrazos, a las personas, pero sobre todo; a la vida, y por está razón yo sabía que debía concluir mi carrera, porque a pesar de que no estaba pasando un buen rato, sabía que había personas pasándolo peor.

Sé que lo dicho se escucha triste o hasta cruel, y para muchos de nosotros como estudiantes lo fue, sin embargo, ya que he egresado, volteo a ver aquellos días en los que me levantaba, prendía la computadora, y escuchaba mis clases en línea, y sé que fui muy afortunada, porque a pesar de los obstáculos, el montón de tarea, el no poder realizar mis proyectos en equipo, me siento orgullosa de terminar mi carrera, y sé que cuando reciba ese título, recordaré cada momento vivido en la Universidad, y los días que cursé mi carrera en medio de una pandemia. Y puedo decir que, más que verlo como una tragedia lo veo y lo siento como una gran anécdota.

Y si me pidieran un consejo a las generaciones que están empezando la carrera, la están cursando o la están concluyendo, les diría lo siguiente:

"Sé lo que estás pasando, sé la frustración que estás sintiendo, sé el esfuerzo que estás haciendo tanto económico como académico, sin embargo, no todo está perdido, no todos los días de nuestras vidas serán así de malos, simplemente es un mal rato temporal, pero sigue adelante, muchas personas estamos orgullosas de ti, y recuerda que tanto tú como yo; somos trascendentes en esta etapa de la historia de la humanidad".



USUALMENTE, ¿ERES DE MENTALIDAD POSITIVA O NEGATIVA?

Óscar Eduardo Hernández Martínez

Comunicación
Plantel Paraísos

En esta época de pandemia que nos tocó vivir, es vital tener una perspectiva positiva de nuestro día a día, cuando creímos que estas cosas no pasaban o nunca imaginamos que iban a suceder, lo cual fue algo que a muchos estudiantes y a mí nos sucedió. Recuerdo muy bien aquel día que nos regresaron a nuestras casas, todos con miedo porque no sabíamos que iba a pasar, en mi mente sólo imaginaba que era algo momentáneo, nunca pensé que esto se convertiría en meses.

Terminar tu universidad, una etapa que marcará una parte importante de tu futuro y tu vida, ese estrés que se vivía en los salones de clase, esa motivación de comenzar un nuevo ciclo, habemos muy pocas personas que somos afortunadas de tener una carrera universitaria. Hoy más que nunca es importante no dejarnos vencer por esta situación, no es lo mismo, lo sé, yo también lo viví, pero nada es imposible, las personas más inteligentes no son aquellas que evitan los problemas, sino quienes buscan la manera de solucionarlos. Todos fuimos afectados por este virus, unos más que otros, pero lo que no debemos olvidar es el por qué decidimos iniciar una carrera que nos ha costado tanto esfuerzo sacarla adelante, aun teniendo problemas de conexión, las tareas y proyectos, el trabajo diario de muchas personas para poder pagar una colegiatura, las desveladas, los conflictos entre compañeros, entre muchas cosas más que se viven en estos tiempos, es momento hoy más que nunca no dejarnos caer y seguir esforzándonos porque somos una generación que va a trascender.

Tener una mentalidad positiva es de las cosas que nos pueden ayudar a no tirar la toalla, a buscar maneras de arreglar los problemas que se presenten, cualquier situación por difícil que parezca tiene una luz al final del túnel, eso nos da esperanza de que las cosas se van componer, hoy somos afortunados de que la tecnología al fin la estamos utilizando para algo útil y que a partir de ahora muchas cosas no serán iguales, todo el mundo está cambiando y tenemos que estar al día de las cosas nuevas que se presenten, es un claro ejemplo que si no nos adaptamos nos quedaremos atrás y no progresaremos.

Pensar de una manera negativa puede orillarnos a dejar los estudios por un lado, aún sabiendo que tenemos la posibilidad de seguir haciéndolo, ¿Cuántas personas no se quedaron sin estudiar infortunadamente? Así que, si aún tenemos la posibilidad de hacerlo, hay que seguir, esto no hay que verlo como un bache, sino como una oportunidad de adaptarnos y actualizarnos a pesar de los problemas que se enfrentaron, con orgullo podremos decir que salimos adelante a pesar de que estábamos en una pandemia.

Yo como egresado de la Universidad te puedo decir que sí se puede, y que seremos una generación que será recordada por muchos años, hasta en los libros de historia, este y otros problemas más podemos afrontar siempre y cuando tengamos una mentalidad positiva y cambiemos nuestro chip de que todo es momentáneo.



PUNTOS SUSPENSIVOS

Omar Ismael Rocillo Palma

Comunicación
Plantel Paraísos

Lo definitivo no tarda ni una décima en suceder, una vez que termina todo parece poco, entonces resulta que faltó tiempo y no duró lo suficiente: se acabó la escuela.

No recuerdo cada una de mis tardes en el salón de clases, sé que muchas de ellas estuve disperso, al fondo del salón, mirando a la ventana o inventando historias en mi rincón (ofrezco disculpas a mis profesores por eso).

Mentir es decir que todo lo que nos pasó en nuestra estancia por la universidad fue maravilloso, el recuerdo no es más que otra manera de inventar. Atrás quedó: la sensación de dejar la carrera, los desvelos, el flagelo de sentir que esto no es lo tuyo, la opresión de que se te va el tiempo, querer matar a tus compañeros, padecer.

Desde luego que también vivimos cosas buenas, pero quiero postergar lo más que pueda el adiós. No voy recurrir a que el lugar común "Todo tiempo pasado fue mejor" sea el pretexto de que en el transcurso no sucedieran cosas horribles, porque son las que más nos forman y nos hacen ser, y no es poca cosa: Ser.

Es momento de terminar una odisea que para mí y mis compañeros no comenzó hace tres años cuando elegimos esta carrera, son casi dos décadas que ahora se someten a una sola palabra: adiós. Las separaciones puedan parecer normales y la vida es una separación tras otra. Rehúyo a esta separación.

Me despido de los amores: compañeros, maestros, materias, desvelos, lágrimas, sueños, pero también de aquellos que no fueron, los que quise que fueran y los que están siendo. Reconozco que todos formaron una parte importante en mí, unos en mayor o menor medida si es que los sentimientos pueden ser cuantificables.

En mi Alma Mater se consolidó el profundo amor que tengo hacia la literatura, en gran medida, por el maestro que después se convirtió en amigo —no, no hablo del libro- sino del narrador que en las aulas me dijo que: "un mundo sin novelas, no es mundo". Llevo esa gran amistad, la homenajeo y la postergaré, porque lo que no tenemos lo encontramos en el amigo. Creo en este obsequio y lo cultivo.

Parto de la escuela haciendo lo que más me gusta, pero no lo que hago mejor: escribiendo. Lo practico para sentirme bien: "los hombres felices no escriben"; lo que no se escribe se olvida.

Intento recapitular lo conocido en estos años de universitario: libros que leí, personas y situaciones que conocí, películas vistas, datos que aprendí, todo se confunde y se enreda por aquí dentro. Sé que pasará el tiempo y me resultará difícil distinguir si lo he vivido, o lo he soñado, o tal vez lo he escrito, lo cual indica, que la vida imaginaria también es vida y ha sido mi vida.

Llega el adiós y con él la incertidumbre, uno nunca puede saber qué debe tener, vive una sola vida y no tiene modo de compararla con sus vidas precedentes ni de enmendarla con sus vidas posteriores. Lo vivimos todo a la primera y sin preparación.

Voy a guardar intacto el recuerdo de este instante porque todo lo que existe ahora mismo nunca volverá a ser igual, decía Pacheco, y es la última referencia que uso, al menos en este texto que ya casi termina y en el que llegaste hasta el final. No, no llegaste al final, lograste algo que se sigue escribiendo, sigue siendo y será. Felicidades, compañero graduado...



Y Proyectos



VIDEOS TUTORIALES ARTÍSTICOS PARA EL DESARROLLO INTELECTUAL Y EMOCIONAL DE NIÑOS EN SITUACIÓN DE CUARENTENA

Yuliana López Pérez

Psicología
Plantel Irapuato



Hoy día se vive una pandemia a nivel mundial y una de las medidas sanitarias para controlarla y erradicarla es la cuarentena obligatoria para todos, esta decisión sanitaria en los niños ha detenido su proceso educativo escolar y ha provocado la disminución de actividades a realizar, disminuyendo su desarrollo intelectual y afectando significativamente su estado emocional.

Es aquí donde nos tenemos que poner a pensar; adultos y jóvenes entienden fácilmente el porqué de la situación, entienden por qué no salir de casa, tienen más facilidad de salir o continuar con ciertas actividades con las medidas sanitarias pertinentes, pero, ¿Qué hay de los niños? ¿A esa edad en qué canalizarán toda la energía que tienen? ¿Cómo desarrollarán su intelecto sin las escuelas? Y algo muy importante, ¿A los niños no les queda de otra más que entretenerse con la tecnología y medios digitales hasta que esto pase? porque son muy pequeños para hacer algo y nosotros en casa no somos profesionales capacitados o con los recursos necesarios para brindarles el acceso a la educación que requieren en esta etapa de vida. Pues no es así, existe una alternativa que favorece la estancia de los niños y al mismo tiempo su desarrollo intelectual y emocional sin la necesidad de tener un profesional o miles de materiales y equipos dentro de casa.

Dicha alternativa es nada más y nada menos que el Arte, en cualquiera de sus manifestaciones. Para los niños, cualquier disciplina artística que quieran aprender desde cualquier aparato con acceso a internet sin tener que salir de casa y con ayuda del video tutorial que mejor les convenga.

“Una nueva investigación de un ensayo controlado aleatorio con 10,548 estudiantes de 42 escuelas primarias y secundarias de Houston, Texas, que en su mayoría son de bajos ingresos, hecha por el Rice University Kinder Institute for Urban Research, sobre el beneficio de incluir clases de arte en la educación K-12 demostró que la exposición a actividades artísticas como el teatro, la danza, la música y las artes visuales, tienen grandes beneficios para los alumnos. Según los resultados, las infracciones disciplinarias se redujeron en un 3,6 %, además de que se detectaron mejorías en los ejercicios de escritura, compromiso escolar y las aspiraciones universitarias de los alumnos participantes.”

Es por esta y más investigaciones que quedan comprobados los beneficios de la inclusión artística. Pero, lamentablemente debido a las ideas predominantes en la sociedad actual sigue siendo visto como una actividad concebida a partir de un don espontáneo, sin valor productivo y del cual podríamos prescindir, es decir, una actividad ornamental que no tiene razón ni lugar de ser. Por supuesto ideas erróneas y sin fundamento. El arte es un medio que permite expresar y canalizar las emociones.

Los padres y tutores de familia tienen que entender que sus hijos permanecerán en sus casas un tiempo prolongado y, mientras dure el aislamiento, no podrán contar con el apoyo y el consejo de sus maestros y tampoco podrán compartir juegos, deportes o actividades con ninguno de sus compañeros, que esta situación producirá estados emocionales confusos y perjudiciales no solo en sus conductas del momento sino también a largo plazo tanto en lo físico como en el estado mental. En este contexto, padres y tutores de las familias tienen que fomentar y apoyar a sus hijos a realizar actividades que no solo les entretengan, sino que los niños en casa adquieran y desarrollen una habilidad artística, eliminando ese paradigma, del arte no sirve para nada, más bien el arte favorecerá a los niños durante y después de la cuarentena.

Una vez entendida la importancia del arte para los niños en situación de cuarentena por la pandemia actual, pasemos al cómo llevarlo a cabo, ya entendido el por qué.

Como ya se mencionó que aprender cualquier disciplina artística desde casa, siendo un niño con acceso a internet, sin la disponibilidad de salir al antojo, con mucho tiempo libre y energía de sobra es posible, gracias y a través de los videos tutoriales.

El video tutorial es una guía paso a paso para realizar una actividad, y aunque su uso no está muy difundido en la educación es una forma sencilla de compartir información y que se puedan aplicar los conocimientos que este ofrece con la posibilidad de revisarlo cuántas veces sea necesario hasta lograr el desarrollo y aprendizaje de la habilidad.

Es un elemento multimedia que brinda información auditiva y visual mientras fomenta la práctica, por lo que mantiene varios canales de comunicación abiertos para el aprendizaje a cualquier edad.

Pero los videos tutoriales artísticos para los niños en el contexto de la cuarentena tienen mucho más beneficio y aplicación, ¿Por qué? Porque solo bastará con que el niño elija lo que él más prefiera o convenza; cantar, bailar, pintar, dibujar, escribir, tocar un instrumento, esculpir o cualquier otro, para luego buscar en internet nuevamente a su juicio el video tutorial que más le interese para aprender a hacerlo, y si de aprender a través de un video tutorial se trata, también se incluye en éstos el material y equipo que se requiere para aprenderlo, el cómo usar lo requerido, dónde encontrarlo o hasta qué otro usar si no se tienen al alcance o acceso a dicho material y equipo.

Es decir, y a modo de conclusión, el niño es y será capaz de desarrollar capacidades intelectuales a través de medios audiovisuales de su preferencia accesibles en internet por la práctica artística ajustada a su contexto y situación de vida actual durante la cuarentena sin requerir salir obligatoriamente de casa o contar con profesores y ambientes presenciales, en donde además se reducirá la carga emocional producida.



Yuliana López Pérez



LA HISTORIA DE LA DIFUSIÓN DEL TEATRO EN LEÓN, GUANAJUATO

Elizabeth Hernández Carranza

*Artes escénicas y producción de espectáculos
Plantel Reforma*



Desde pequeña estuve familiarizada con expresiones como “la gente de León es como las mulas, cargadas de oro, pero mulas al fin”, porque perciben a nuestra población como personas poco cultas, al parecer por intereses empresariales y gubernamentales, todo apuesta a formar gente poco docta en cuanto al mundo del arte y la cultura se refiere. ¿Qué antecedentes tiene la población de León en cuanto a la difusión del teatro? ¿Qué le ha traído por consecuencia la realidad en la que vivimos?, ¿Han habido antes personas interesadas en fomentar el hábito de la cultura en esta sociedad?, ¿Han habido otro tipo de manifestaciones artísticas—escénicas dentro y fuera de los espacios culturales convencionales y no convencionales de nuestra ciudad?

Al desarrollar la investigación para mi trabajo de seminario de titulación me topé con datos muy interesantes. ¿Sabías que el “Teatro Doblado” ha sufrido múltiples cambios desde 1869 que se inició su construcción hasta la actualidad? Fue cede de espectáculos musicales, clausurado y reconstruido, sirvió de escenario para un mitin político de Francisco I. Madero, fungió como sala de cine, corral de caballos de los revolucionarios y cuartel, como estacionamiento público, completamente deteriorado, acabó como lote baldío, también fue demolido. Actualmente es cede para montajes de teatro, ópera, danza, espectáculos infantiles, cine, festivales, música, informes de gobierno, presentaciones de fin de cursos de casas de cultura, escuelas federales y colegios particulares, variedades y conferencias.

No podemos evitar hablar sobre el Teatro Juárez. Muchos de nosotros desde pequeños solíamos sentarnos en sus escalinatas a tomar una nieve mientras veíamos divertidos el trabajo de algún mimo que nos hacía reír por un rato. Otras veces hemos ido quizá a algún evento cultural del Cervantino, o a alguna ponencia del Sindicato Nacional de Trabajadores para hablar sobre el Art. 3º de la Constitución. Tal situación, hace valioso citar aquí su historia por tratarse del más importante de Guanajuato capital. Su mayor apogeo sucedió a finales del siglo XIX hasta el estallido de la guerra de la Revolución mexicana a principios del siglo XX, siendo un significativo foro de actividad artística donde se ostentaron prestigiosos exponentes de la época, recibiendo su nombre en alusión a Benito Juárez. Desde 1972 ha sido baluarte del Festival Internacional Cervantino. Antes de su construcción fue el primer convento de franciscanos descalzos, para luego ser derribado en 1861 por secuela de las Leyes de Reforma. Contar con él fue todo un suceso, pues para que una sociedad fuera considerada importante, debía contar con un buen teatro. Manifestó también la necesidad de la burguesía porfiriana de verse y ser vista en un autoconvencimiento de bonanza y paz social. Ha sido desde entonces escenario de las más elevadas manifestaciones artísticas y culturales ocupando un lugar preponderante entre los edificios de su género en nuestro país y en América Latina. Por otra parte, en los mercados de Guanajuato encontramos gran cantidad de productos que revelan un pasado histórico que ha dejado huella a lo largo del tiempo. La comida, las artesanías, los utensilios de piedra y barro, los juguetes de hojalata y madera, las danzas, etc., son parte de ese legado cultural que se manifiesta de diversas maneras. Eran muy importantes las ferias regionales de León y Celaya, por la asistencia de comerciantes de todo el Bajío. Se cimentaron sublimes templos, palacios, casas y edificios de gobierno, el estilo artístico preponderante en la época virreinal en Guanajuato fue el barroco. En varias fiestas religiosas se homenajeaba a algún santo, era tradición hacerlo con misas, juegos pirotécnicos, comida para venta o regalada, y música. Algunas conmemoraciones como las posadas, la navidad, el día de muertos, o la semana santa, aún son importantes. La práctica de colocar nacimientos se llevaba a cabo en el barrio de Belén, en la ciudad de Guanajuato, cerca del 24 de diciembre los habitantes los colocaban en sus casas para que la gente pudiera admirarlos. La comida mestiza y el vestido son otros talentos transcendentales de la época virreinal, la variedad de leyendas que concurren en Guanajuato, a lo largo del virreinato, los guanajuatenses se entretenían con los solaces de mesa como los juegos de cartas, el tresillo, los dados o ajedrez, atendían a las bandas y grupos de música en los jardines públicos y emprendían bailes y comidas. Practicaban dar paseos en carreta, a pie o a caballo, y frecuentaban funciones de teatro, corridas de toro, ferias y peleas de gallos. Tenían en sus casas tertulias, para escuchar la elucidación de algún instrumento musical o la lectura en voz alta.



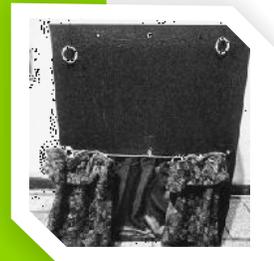
Instauraban paseos al campo para comer al aire libre. La educación era muy disímil entre hombres y mujeres, así como entre las clases altas y las castas, eran escasas las escuelas y la mayoría de las personas eran analfabetas. El edificio de Correos era un lugar muy concurrido, las cartas fueron uno de los medios de comunicación más importantes entre las personas. En el centro de la ciudad de León se puede encontrar la casa de las monas, nace la galería Jesús Gallardo, donde se exponen muestras pictóricas de artistas regionales, nacionales e internacionales, contando además con: la sala de las monas y dos galerías bajo el nombre de Eloísa Jiménez. En el 2000 portando el nombre de la cantautora María Joaquina de la Portilla Torres conocida como María Grever, nacida en León 1894, intérprete de música de concierto, quien destacó en campos exclusivos del género masculino. Desde su apertura ha sido un punto consagrado a la fundación de artistas locales, al mismo tiempo, se llevó a cabo el trapicheo del Instituto Cultural de León (ICL). En el Grever se realizan obras de teatro, ópera, música, danza, variedades, espectáculos infantiles, festivales, cine, circo, conferencias, asambleas e informes de gobierno. La ciudad repararía su segunda convulsión modernizadora tras la promoción de la Unidad de Servicios Médicos y Sociales del Instituto Mexicano del Seguro Social, era presidente Adolfo López Mateos, en compañía del gobernador Juan José Torres Landa, a la par se inauguraron el mural "El padre Hidalgo y sus enseñanzas", obra de Federico Cantú, que sigue siendo la mayor obra de arte público de la ciudad y el Teatro Ignacio García Téllez. No concurría ninguno de los cinco teatros que existen hoy por hoy en León, el Teatro Manuel Doblado tenía cinco años transformado en baldío. El lugar a donde llegaban tanto las comedias con los actores del momento, como las caravanas culturales de FONAPAS o las propuestas de la Compañía Nacional de Teatro era el Teatro del IMSS. Denominado con el nombre del célebre abogado leonés que fue rector de la UNAM y segundo director general del IMSS, le tocó coexistir con el Auditorio de la Preparatoria Oficial, que en la calle Álvaro Obregón, sitio de llegada de la Orquesta Sinfónica de la Universidad de Guanajuato y los recitales de la Sociedad Leonesa de Conciertos; o con el Cine León, que era el escenario de fortuitas pluralidades populares. Punto formativo para varios artistas teatrales en los setentas; sede de los concursos municipales de teatro de los ochentas; uno de los foros del primer Festival Internacional de Arte Contemporáneo en los noventas y sede, junto con el Doblado, de las temporadas iniciales del Programa Nacional de Teatro Escolar, en este siglo. La casa de la cultura Diego Rivera es un recinto cultural que ofrece talleres de instrucción artística, construida en el siglo XX. Surge gracias a un convenio entre el Instituto Nacional de Bellas Artes y la Presidencia Municipal de León y el esfuerzo de muchas personas, que tiene como primera sede un recinto ubicado en la calle Juárez 202 casi esquina con Constitución y después se mudó a la calle 5 de mayo 127 a la llamada "Casa de las Monas", hasta que en el año de 1980 conquistara el actual inmueble. Fue propiedad del Señor Pedro Gómez, después de pasar por varios dueños, truecan en edificio público, fue Aduana, Registro Civil, Oficinas de Juzgado, "El Mesón de las Delicias", el "Hotel de las Delicias", en 1910 el "Gran Hotel Guerra" y estaba ubicado en la Plaza Hidalgo llamada también "Parián Hidalgo" devastado por el incendio de 1925, es retocado en 1932 con el nombre de "Jardín de la Industria. Después se tornará en el Hotel México." En 1961 modificó su nombre por el de "Plaza Fundadores". Entre 1974 y 1979, el edificio perseveró cerrado. Fue la Junta de Administración Civil 1974-1976, con la participación del Gobierno del Estado y el apoyo de los algunos ciudadanos, quienes ahora adquirirían el "Nuevo Edificio" y lo designaban Casa de la Cultura de León, Gto. Por lo que podemos ver, la historia de los recintos teatrales en nuestra ciudad ha sido complicada. Han sido inaugurados, clausurados, demolidos, vueltos a edificar. No hay unas raíces sólidas y firmes, porque para comenzar, físicamente los recintos que ahora tenemos como espacios culturales han fungido bajo diferentes rubros pero no ha habido una continuidad como espacio cultural. Los espacios culturales se han caracterizado por ser inaugurados como recintos presuntuosos que ostentan la farándula de una élite clasista, quizá eso explica por qué hasta ahora siguen siendo espacios concurridos más bien, por personas que ya tienen un gusto por la cultura o un acceso económico remunerado. La historia de la educación en nuestro Estado, explica un poco también la situación hasta nuestros días. Guanajuato ocupa el tercer lugar en mayor rezago educativo, venimos arrastrando una situación de educación elitista desde el virreinato. Eso explica un poco también, por qué la población tiene todavía tan poco interés en la cuestión del desarrollo artístico, puesto que su nivel educativo ha sido escaso para unos cuantos, el gusto por la cultura

y el arte, se ve todavía más limitado. Es una idea errónea creer que el fomento por la cultura y el arte solamente giran en torno a asistir a un espacio bien delimitado, como puede ser asistir a un concierto de orquesta, de ópera, un ballet, una obra de teatro. Como podemos apreciar, prácticas tan antiguas de origen prehispánico, tales como las danzas, la elaboración de las artesanías, las comidas condimentadas, etc., también cuentan como manifestaciones del arte y la apreciación artística en Guanajuato. Eso quitaría un poco la idea de que el gusto por el arte es elitista, no todo gira en torno a teatros, hay otras formas y espacios no convencionales, en que la gente de a pie, disfruta las diversas manifestaciones culturales.

Bibliografía:

<http://cultura.guanajuato.gob.mx/index.php/teatro-juarez/>
https://es.wikipedia.org/wiki/Teatro_Doblado
[https://es.wikipedia.org/wiki/Teatro_Ju%C3%A1rez_\(Guanajuato\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Teatro_Ju%C3%A1rez_(Guanajuato))
<http://institutoculturaldeleon.org.mx/icl/story/2243/Cumple-50-a-os-el-Teatro-del-IMSS-en-Le-n#.Xzi88OhKhqw>
<https://leon-mexico.com/attractivo-cultural/teatro-maria-grever>
<https://leon-mexico.com/noticia/el-teatro-maria-grever-alcanza-la-mayoria-de-edad>
<https://pacoelchato.org/Tercer-Grado/Guanajuato/Bloque-III/Contenido-legado-cultural-Virreinato-entidad/81.html>
https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=teatro&table_id=122
https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=teatro&table_id=318
<https://www.mexicoescultura.com/recinto/67426/teatro-maria-grever.html>
<https://www.leonguanajuato.com/casadelacultura/>

Imágenes libres de derechos de autor o imágenes de autoría propia



Elizabeth Hernández Carranza

901—9 SEMINARIO DE TITULACIÓN
 ARTÍCULO PARA REVISTA MENTES: MI TRABAJO EN SEMINARIO DE TITULACIÓN.



TENDENCIA DEL COMER EMOCIONAL EN PERSONAS DE 18 A 35 AÑOS DE EDAD DURANTE LA CUARENTENA POR COVID19 EN LEÓN, GTO.

Lizette Alejandra Oliva Vallejo
María Guadalupe Ramírez González

Nutrición
Plantel Reforma



Introducción

En México hay una problemática con respecto al comer emocional ya que existen diferentes factores que lo desencadenan, es sabido que el estrés, la tristeza y el enojo entre otras emociones son desencadenantes del comer emocional.

Gestionar emociones es una labor que requiere mucho autoconocimiento, con la nueva normalidad la vida cotidiana se ha visto afectada por la contingencia siendo más difícil para las personas distraerse u ocupar su tiempo y pensamientos enfocados en diferentes temas y/o personas no relacionados a los alimentos, pocas de las personas con este problema tienen la posibilidad de asistir a una terapia psicológica ya que es un problema multidisciplinario, esto quiere decir que además de nutrición abarca otras disciplinas.

Por lo que se ha decidido hacer una investigación en cuanto al comer emocional y su incremento en la nueva normalidad ya que no existen artículos que lo respalden, se hará una recapitulación del tema con artículos de diferentes autores para poder recabar datos respecto al tema y las posibles soluciones para este.

Desarrollo

La alimentación emocional, se ha definido como la tendencia a “comer como respuesta a una variedad de emociones negativas, como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad, o positivas como la alegría, emoción”.

En la literatura sobre conducta alimentaria, se han detallado tres componentes individuales que afectan la elección de los alimentos: cognitivo, conductual y afectivo. En lo referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación no es simple: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo.

Debido a que las personas pueden no darse cuenta de los cambios en su conducta alimentaria como consecuencia de los cambios en sus estados emocionales, se sugiere a los especialistas en nutrición enseñar a los pacientes a identificar y regular sus emociones puesto que podrían estar confundiendo las señales fisiológicas de hambre/saciedad con dichos estados emocionales.

En nuestra vida diaria estamos expuestos al estrés, y cómo cada uno de nosotros maneja el mismo es una elección personal. Los hábitos alimenticios emocionales tienen que ver con formas en que muchas personas manejan sus sentimientos negativos como la depresión, ansiedad, soledad, estrés y aburrimiento.

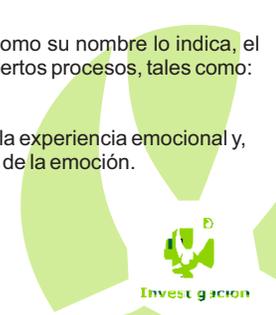
Dentro de los signos comunes de los hábitos alimenticios relacionados con las emociones encontramos:

- 1) Obsesionarse por las comidas,
- 2) Usar la comida como premio,
- 3) Comer impulsivamente,
- 4) Consumo fuera de control,
- 5) Esconder evidencias de que está comiendo/comer en privado,
- 6) Sentimientos de culpa o remordimiento después de comer,
- 7) Desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad,
- 8) Fluctuaciones de peso,
- 9) No poder reconocer la razón por la que come, y
- 10) Comer más rápido de lo normal.

La conducta alimentaria no es un mero acto reflejo, sino una respuesta cargada de significado, pues, aunque el estímulo alimenticio (comida) pueda promover la respuesta de comer, es el sujeto quien lo dota de sentido. (5)

La regulación de las emociones consiste, en como su nombre lo indica, el manejo de las emociones con la utilización de ciertos procesos, tales como:

- 1) la capacidad de redirigir la atención,
- 2) de la evaluación cognitiva que le dan forma a la experiencia emocional y,
- 3) del manejo de las consecuencias fisiológicas de la emoción.



Durante el mismo proceso de la regulación de las emociones, las personas pueden aumentar, mantener o disminuir las emociones positivas o negativas, en consecuencia, la regulación de las emociones a menudo implica cambios en la respuesta emocional; cambios que pueden ocurrir cuando presentan sus emociones, cómo las experimentan y cómo las expresan.

Se realizó a 60 personas de 18 a 35 años una encuesta de 25 preguntas basada en preguntas de cuestionarios anteriormente aplicados en estudios de comer emocional, posterior a esto se reunió la información y se realizó una conclusión.

Conclusión

Los resultados mostraron que la minoría de las personas refirió sentir algún malestar con respecto a su figura, la cuarentena llevó a las personas al aumento en el consumo de alimentos "chatarra" con un pobre aporte de nutrientes así como la disminución de actividad física, sin embargo difieren algunos de los resultados de las diferentes preguntas con respecto a la actividad física, la mayoría de las personas notaron que disminuyen o aumentan su ingesta alimentaria cuando se sienten solos, aburridos, o cansados. Estos hallazgos concuerdan con los encontrados en la investigación hecha por Woolfolk y Viñuela.

Confirmando lo planteado por Fleta, el comer en exceso se encuentra, también vinculado a aspectos positivos, dado que la comida en México representa un símbolo cultural, que se utiliza en festividades y como una forma de expresión emocional, siendo el principal factor de aumento en consumo de alimentos.

Como bien se mencionó en las fuentes consultadas el comer emocional puede estar relacionado con la obesidad y ésta a su vez con otras enfermedades como lo son la DM II. Se considera que el comer en exceso, se encuentra vinculado al estado de ánimo, lo cual puede reflejar la falta de medidas para facilitar la distinción entre el tipo de emoción que le precede. Debido a que se le da prioridad a los efectos del medio ambiente, tales como estímulos sensoriales y alcance para consumir alimentos, sobre las cuestiones internas, en este caso, las emociones.

Siendo esto multifactorial habría que investigar más a fondo las repercusiones de la cuarentena con respecto al comer emocional y sus consecuencias en la salud.

Es necesario comprender que la alimentación es parte de la vida del ser humano que lo acompañará a lo largo de su existencia y ésta debe aprender a regularse, no solo en cuanto a la cantidad o calidad de los nutrientes, así como las emociones al momento de ingerir un alimento.

La cuarentena llevó a las personas al aumento de alimentos "chatarra" con un pobre aporte de nutrientes, así como la disminución de actividad física, esto puede deberse a la relación entre estos alimentos y el placer momentáneo que brindan.

Más investigación y otros métodos hacen falta para evaluar las repercusiones de la cuarentena con respecto al comer emocional y su repercusión en la salud.

Hace falta saber más respecto al comer emocional durante una contingencia.

La afección de COVID19 fue reciente y aún queda por investigar más de los efectos que pudo desencadenar la nueva normalidad. Sería ideal realizar mediciones, así como chequeo de las personas encuestadas.

Referencias

Baden, Abby. Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology. 2014 Sep; 80:35-4

González, M. (Marzo de 2018). Validación del cuestionario de comedor emocional (CCE) en Chile.

Schnel, Mercedes. Creencias y alimentación. An Venez Nutr 2014; 27(1): 88-95.

Woolfolk, S. (s.f.). El estrés y los hábitos alimenticios relacionados con las emociones. Universidad Saludable

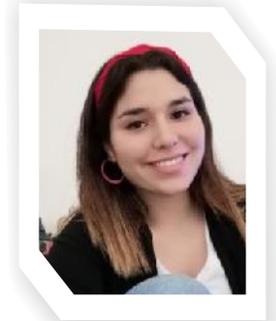
Ramirez, A. T. (2016). Construcción de una Escala de alimentación Emocional.

Benito, J. L. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso.

J. Fleta Zaragoza. (2012) Aspectos psicológicos y fisiológicos de la ingesta de alimentos. Facultad de Medicina. Universidad de Zaragoza



Lizette Alejandra Oliva Vallejo



María Guadalupe Ramírez González



¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ LA CARRERA QUE ESTUDIO?

Luz Alexa Lizette Torres Gómez

Artes escénicas
Plantel Reforma



Tal vez suena muy tonto, pero... "AMOR", significa amor por la música, la actuación, la danza... por todas las expresiones artísticas, ¡absolutamente las amo!

En mi opinión todos deberían estudiar lo que les gusta, no hacerlo por lo que vayan a pensar los demás, porque sus papás les dijeron o porque se gana más que en otras carreras. Así que mi consejo para todos los chicos que no sepan qué quieren estudiar o qué hacer, es que se guíen por lo que sienten y por lo que les gusta, es lo que yo hice y creo que ha sido mi mejor decisión.

¿Qué espero de mi carrera?

Creo que lo mismo que todos: ejercerla, obviamente ganar dinero y ser muy exitosa. Es algo que la mayoría quisiera... ser exitosos por su restaurante, por su empresa, porque son excelentes abogados, psicólogos etc.

Creo que a todos nos aterra fracasar, pero si nunca fracasamos, ¿Cómo sabremos qué hacemos bien y qué no?

Como la mayoría, realmente no estoy segura de ser buena en lo que voy a estudiar, aunque sí sé que lo amo. En cierta parte creo que todos nos sentimos igual, y en algún momento nos sentimos invadidos por este tipo de pensamientos y creemos que tal vez nunca logremos nada.

Pienso que hay tantos obstáculos que no nos permiten obtener lo que deseamos, pero ¿Y si no los hubiera? ¿Seríamos millonarios, o simplemente viviríamos como lo hacemos ahora?



Luz Alexa Lizette Torres Gómez



DESARROLLO Y EDUCACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA

Dulce Georgina Sarabia Gasca

Pedagogía
Plantel Reforma



Introducción

La primera infancia es la etapa más importante de la vida en cuanto a cimentación de valores, creencias y formación de conocimiento se refiere. Desde el nacimiento hasta los seis años de vida, el individuo persiste como un ser receptivo a todo lo que el mundo le ofrece, principalmente, a apropiarse todos los aprendizajes que la observación e interacción con su entorno le ofrecen.

Una primera infancia óptima puede asegurar una etapa adulta estable, ya que en esta etapa es donde se forjan toda clase de sentimientos y pensamientos que son las raíces de una buena autoestima y amor propio. Por ello, la importancia de una sana interacción entre el niño y su figura de apego, además de la formación de relaciones que le brinden un estado de seguridad.

Los primeros momentos durante la infancia

La primera infancia se define como el periodo que va del nacimiento a los seis años de edad, y constituye un momento único del crecimiento en que el cerebro se desarrolla notablemente. Durante esta etapa los infantes reciben mayor influencia de su entorno, y la manera en la cual el cerebro crece está ligada a dicha influencia, puesto que, las experiencias del niño con otras personas y el mundo, le acompañarán el resto de su vida.

Desde el momento de la concepción, los niños están listos para aprender y apropiarse de toda la información que el medio les proporciona. En primera instancia, se encuentran los padres y miembros de familia, quienes fungen como primeros maestros para desarrollar y potenciar las habilidades correctas durante esta etapa.

El cuidado que recibe la mente es crucial para el cerebro. Los niños crecen y aprenden mejor en un ambiente seguro en el cual se sientan protegidos, es por ello la importancia de fomentar oportunidades de jugar y explorar, pues, más que un momento de diversión se trata de un proceso de aprendizaje para la vida adulta, ya que, al interactuar con todo lo que le rodea, conoce su entorno y estimula su desarrollo intelectual y cognoscitivo, así como, sus habilidades motoras.



El desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo en la primera infancia se refiere al proceso por el cual el niño va adquiriendo conocimientos sobre lo que le rodea, desarrollando así su inteligencia y capacidades.

Durante la infancia el párvulo comienza a aprender por medio de sus sentidos, los cuales utiliza para explorar el mundo a su alrededor. En los primeros meses de vida la activación cognitiva inicia con una relación emocional motora que va dirigida a sus padres o el adulto a cargo. Es aquí donde da inicio la construcción del conocimiento, ya que, el bebé establece un diálogo con su cuidador por medio de expresiones como lo son el llanto, la sonrisa, la imitación y el movimiento de sus extremidades; ; todo esto va generando la formación de la memoria personal. Pero no únicamente eso, sino que, estos intercambios ocasionan profundos efectos para la configuración de la personalidad, además de provocar un aumento de sentimientos positivos que favorecen sus procesos de desarrollo emocional y cognitivo.

Entre el primer y segundo año de edad, el bebé deberá ir completando la etapa sensoriomotora que Piaget describe, , la cual consiste en las regulaciones afectivas elementales y de las primeras fijaciones exteriores

de la afectividad, así como también, la internalización de esquemas conductuales.

Pasando los dos años, los niños deben tener una buena comprensión de sus emociones y ser capaces de expresarlas. También comprenderán los aspectos de la vida normal, como los horarios. Posteriormente, comenzarán a utilizar de un modo más complejo sus habilidades de imagen y memoria, y poco a poco irán desarrollando sus habilidades de interacción social. Todos estos cambios se presentan en la segunda etapa de la teoría del desarrollo de Piaget, conocida como preoperacional.



Afectividad y desarrollo emocional

Desde el nacimiento, los niños sonríen, muestran sus emociones a través del llanto, así como también expresiones faciales de interés, gusto o malestar. Más adelante, se van haciendo presentes sensaciones y emociones que el niño expresa de diversas maneras. Generalmente, las primeras son la alegría, tristeza, miedo, sorpresa y asco, y conforme van creciendo, esta gama de emociones aumenta, siendo aún más complejas.

A partir del segundo mes, los bebés comienzan a identificar expresiones emocionales de las personas a su alrededor, pero no es hasta el cuarto y séptimo mes que comienzan a hacer un reconocimiento emocional con las distintas expresiones faciales. Y conforme van pasando los meses la capacidad de interpretación emocional se agudiza.

Al mismo tiempo, los niños desarrollan la capacidad de compartir los estados afectivos que perciben, esto gracias al desarrollo de la relación de apego, es por eso la importancia de la afectividad con sus padres o cuidadores en los primeros años de vida, ya que de ello, mucho depende un adecuado progreso emocional, en el cual los infantes cumplan con un óptimo proceso de reconocimiento y regulación emocional.

Por su parte, la regulación emocional se entiende como el proceso en el cual intervienen factores psicológicos, madurativos e interactivos para modular y lograr estabilizar las emociones de una forma apropiada. En este proceso se toma conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento. Estos mecanismos de regulación se van ampliando según el desarrollo cerebral del individuo.

Otro factor en el desarrollo de la regulación, que se origina en la interrelación con la figura de apego, es la confianza en que los estados emocionales pueden ser dominados. La respuesta moduladora del adulto a las emociones del niño aumenta la sensación de control de las propias emociones, además de brindar un estado de tranquilidad donde el párvulo puede desenvolverse con mayor libertad y seguridad.

Conclusión

Como resultado del análisis de la presente investigación, se puede constatar la relevancia que un adecuado desarrollo cognitivo, psicológico y emocional durante los primeros años de vida, significa. Pues, es justo en esta etapa donde los individuos se apoderan de toda fuente que les represente oportunidad de aprendizajes y conocimiento.

También, es importante destacar la influencia del entorno cultural y social en el que el niño crece, pues es este mismo, el que irá marcando las pautas para un correcto desarrollo del infante, así como, el florecimiento de diversas habilidades que lo prepararan para enfrentar los obstáculos propios del

crecimiento y maduración de los seres humanos, además de forjar las bases para una vida adulta que le resulte benéfica.

Por último, resulta significativo mencionar la relevancia que la interacción social tiene en los niños, ya que al ser los padres o cuidadores su primera fuente de socialización representa aún más un momento de vital importancia, pues ésta se caracteriza por una fuerte carga afectiva, que será destacable para que el individuo pueda pasar a ser miembro efectivo de la sociedad.

Referencias

Gómez Cardona, Liliana María (2017). Primera infancia y educación emocional. Revista Virtual Universidad Católica del Norte. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1942/194253828011>

Grace J. Craig. (2009). Desarrollo Psicológico. México: PEARSON.

Ófele, María Regina (2014). Juego, ternura y encuentro. Fundamentos en la primera infancia. Espacios en Blanco. Revista de Educación. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3845/384539806006>

Villarroel Dávila, Paola (2012). La construcción del conocimiento en la primera infancia. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4418/441846102003>

Zapata Ospina, Beatriz Elena, & Restrepo Mesa, José Hernán (2013). Aprendizajes relevantes para los niños y las niñas en la primera infancia. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=773/77325885003>



UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Antonio Obregón Camarena

Contaduría Pública
Plantel Juárez



Este año ha estado lleno de sorpresas, desde el volver a empezar otra etapa en la Universidad de León, poder acoplarnos a esta nueva normalidad y todos los retos que esto conlleva.

Ha sido un nuevo comenzar en mi vida, estaba muy ansioso por volver a empezar mis estudios (lo cual es de las cosas que más me gusta), pues no es la primera vez que inicio un reto de esta magnitud.

Estaba temeroso, pero también con gran ilusión de no traer todo el peso a cuestas de mi anterior carrera, fue una decisión que tomó mucho tiempo, después de haberlo hablado con mis papás, mis amigos e incluso personas también muy cercanas a mí para poder tomar la mejor decisión y no me arrepiento de ella.

Ha sido hasta ahora increíble, tal vez las condiciones no sean del todo favorables con lo que estamos pasando en la pandemia, pero Dios ha sido fiel y me ha ayudado, la verdad puedo decir que me está encantando este nuevo reto y poderlo hacer de esta manera (aunque no tengo la experiencia de conocer a mis compañeros) sigue siendo muy importante, es algo en lo que mi familia me ha apoyado de una manera increíble también y que espero tener la oportunidad de trabajar por ese sueño que es finalizar mis estudios.

También al haber pasado por otra carrera me doy cuenta de cosas con las cuales debería de trabajar si quiero lograr mi cometido, una de ellas era disciplinarme, pues la verdad la primera vez solo dejé pasar el tiempo sin hacer absolutamente nada, he renovado mi confianza haciendo todo esto; otra de ellas era estar consciente de trabajar y estudiar al mismo tiempo, si bien esta pandemia me quitó mi primer trabajo a principios del cuatrimestre sé que esto me permite hacer las cosas de una manera diferente, de aprovechar mi tiempo siempre y de hacer lo que no podía antes, sin la presión de tenerle que pedir a mis papás por lo mío.

Ha sido una experiencia muy agradable, el poder estudiar a distancia la verdad es una ventaja enorme para alguien como yo, y aunque la verdad deseo poder estar ya en forma presencial también me sirve para darme cuenta que hay más formas de aprender, pues estaba muy acostumbrado a una manera tradicional de ver mis materias. Estoy agradecido con esta nueva experiencia, el poder estudiar a distancia me ha resultado sumamente benéfico, y me ha servido mucho.



QUÉ EXPECTATIVAS TUVE AL ENTRAR A LA UNIVERSIDAD Y QUÉ OPINO AL RESPECTO ACTUALMENTE

Cristian Joshua Martínez Castillo

*Contaduría Pública
Plantel Juárez*

En este artículo hablaré sobre mis expectativas al ingresar a la Universidad de León y como me he sentido dentro de la institución.

La principal expectativa que yo tengo sobre mi vida universitaria es poco a poco formarme para una vida laboral activa y una participación social exitosa, para eso la Universidad debe proporcionarme todos los insumos para ser un profesional competente y para lograrlo necesito un ambiente de aprendizaje apropiado que esté enfocado en mí como estudiante, es decir que nos impartan una enseñanza de alta calidad que forje en mí una personalidad emprendedora, coherente y decidida en el área laboral, una enseñanza donde pueda participar activamente así como tener docentes preparados para formarnos como profesionales y actividades donde pueda implementar lo aprendido.

Con base al análisis de los datos al ya tener cuatro meses de estudio las expectativas escritas anteriormente, se tuvo en cuenta la situación que tenemos actualmente ya que no suspendieron clases y encontraron la forma para seguir aportando conocimientos a los estudiantes, tienen un compromiso y encuentran la forma de seguir adelante.

Tenemos el apoyo de los maestros para ayudarnos a desarrollar nuestra capacidad y alcanzar nuestra meta, tenemos clases de alta calidad a pesar de que todo es en línea y no dudamos el poder preguntarles con toda confianza de alguna duda que tengamos.

En conclusión, la Universidad de León ha cumplido con mis expectativas y espero que mantengan la calidad en la educación que imparten.



Cristian Joshua Martínez Castillo



SIN MIEDO A SOÑAR

Alexa Paola Brambila Hernández

Nutrición
Plantel Reforma



La primera vez que me preguntaron: ¿qué vas a estudiar? ¿en que universidad vas a querer estudiar? ¿ya estás lista para escoger tu profesión?, solamente me dieron ganas de salir corriendo y esconderme.

Hola mi nombre es Alexa y te contaré el ¿por qué fue que terminé estudiando en la Universidad de León y cuáles son mis expectativas?. Verás, estando en la prepa, mi pensar solamente era estudiar para obtener buenas calificaciones, aunque te lo confieso muchas veces no era así, pero llegaba ese momento que nos gusta a todos “el receso”, estando en él en la prepa, me la pasaba con mis amigas; me emocionaba mucho cuando me platicaban de sus carreras, el verlas platicar tan apasionadas de sus sueños y de cómo estaban a punto de presentar exámenes a la universidad, solamente me preguntaba ¿cuándo me sentiré así?, no le di mucha importancia ya que decía: “relájate, falta mucho”.

Así que pasando el tiempo, llegó el momento que a todos nos daba miedo, presentar los exámenes para la universidad. Para mi ver este proceso en el que todos se estaban preparando para los exámenes, fue muy difícil ya que aún no tenía idea de qué era lo que iba a estudiar y menos en dónde, solamente sabía que quería ayudar, que mi vida era para poder servir a los demás y me hacía sentir tan bien que los demás se sintieran bien consigo mismos; solamente sabía eso, sabía pero aun así no sabía qué carrera. Así que decidí tomarme un año y no se los dije a mis papás porque sabía que no me iban a dejar, solamente decidí no aplicar ningún examen hasta saber que es lo que en verdad quería; así que llegó el momento que todos esperábamos “la graduación”, creo que para todos este momento fue tan feliz y nostálgico porque sabíamos que entraríamos a otra etapa en nuestras vida y dejaríamos lo demás atrás, entonces decidí irme a otra ciudad a probar cosas nuevas entré a trabajar y conocí gente y cada una me dejó algo muy importante, cada que conocía a alguien y veía como les apasionaba su carrea o profesión y como hablaban de su universidad, más me daban ganas de entrar a estudiar y poder ser alguien en la vida; pasando un tiempo me regresé a mi ciudad y gracias a que me fui a otro lado comprendí qué era lo que quería hacer y sabía que iba a estar orgullosa de mí misma, porque escogí la carrea adecuada a lo que yo quería que es: **NUTRICIÓN**. Cuando llegué aquí entre a un gimnasio a trabajar porque sabía que este trabajo se relacionaría con mi carrera y que mejor empezar de una vez a relacionarme con mi carrera, solo faltaba algo “la universidad” así que por más que buscaba no encontraba una universidad que me llenara por completo porque había unas que me gustaban pero me obligaban a dejar de trabajar por el tiempo que me exigían, hasta que un rayito de luz llegó a mí, una compañera del trabajo que dijo que me fuera a dar una vuelta a la Universidad de León para ver si podía entrar ahí por los planes de estudio, así que entré. Qué les puedo decir, me enamoré, me enamoré de las clases que estoy llevando y las que llevaré, me encantó la atención que tienen los maestros con los alumnos, y además de que son comprensibles en el horario ya que ellos piensan en todos los alumnos que trabajan y son comprensibles ante esta situación, investigando me di cuenta de que los que se gradúan de la UDL salen tan bien preparados, ya que por el simple hecho de que ésta te de oportunidad de trabajar te hace responsable, así que cuando entré, entré enamorada y emocionada por dar inicio a esta nueva etapa en mi vida; por fin siento esa pasión que quería desde un inicio; esta universidad aparte de formarte para tu profesión, también te forma personalmente para poder servir a los demás, hasta el momento me siento bien orgullosa de ser parte de los titanes y quiero salir de la carrea y ser 100% titán y que mis maestros me acompañen en cada paso que doy me motiva más, ya que confío en que no estaré sola. En este momento de vida, cada día que pasa me visualizo ya con mi título en mano, así que cada mañana me motivo, ya que estaré aprendiendo cosas nuevas para poder lograr mi objetivo.

Si te encuentras perdido en el camino, no te preocupes pronto encontrarás el camino y espero que te motive igual que a mí, nunca es tarde para aprender. . Para finalizar te dejare esta frase que me motiva día a día: “si te da miedo empezar un curso, un proyecto, o una carrera que dura cuatro años; porque ahorita tienes 28 años y al final tendrás, 32 reflexiona esto: independientemente si tomas la carrera o no; en cuatro años de todos modos tendrás 32. Así que ¿Por qué no tener 32 años y haber hecho algo que te gusta, que te apasiona? La vida no tiene tiempos, ni horarios. Déjate de comparar con otros y olvídate del qué dirán. ¡Hazlo!, y hazlo por ti.



La vida se trata de buscar algo que te apasione, y déjate enamorar por ello.” Espero que te pueda servir de algo esto que te cuento y te animes a hacer lo que te gusta y te apasione sin límites, no dejes de lado a las personas que te acompañen y que mejor en esta universidad que te sigue a cada paso que das. Se que saliendo de la universidad me convertiré en la persona que deseo ser: una gran profesionalista y una gran persona.



Alexa Paola Brambila Hernández



UN NUEVO AMANECER

Diana Estefanía Herrera Moreno

Pedagogía
Plantel Reforma



¿Y ahora qué?, fue la primera pregunta que llegó a mi cabeza después de entregar aquel documento de baja definitiva. Después de haber invertido cuatro años de mi vida en una carrera tan demandante, mi corazón sólo pedía ser escuchado. Fue así como comenzó este viaje tan maravilloso con destino a convertirme en una Licenciada en Pedagogía.

Mi cabeza no dejaba de dar vueltas y la presión de mis padres no aligeraba la carga. Pero si de algo estaba segura era de que la claridad pronto llegaría. Y así fue, a los pocos días desperté siendo Teacher Estefi, una maestra comprometida y enamorada de su nuevo trabajo.

¿Pero valdría la pena intentarlo de nuevo?

Esta vez, más que emoción por comenzar una carrera, yo sentía un miedo terrible a tomar la decisión incorrecta. Así que me di a la tarea de dejar a un lado todo y solo escucharme. Yo ya sabía que, enseñar a otros me brindaba la mayor de las alegrías; pero para enseñar hay que aprender y lo primero que debía hacer era elegir dónde.

¡Universidad de León! ¿Por qué no? Horarios excelentes, nivel académico muy bueno, intercambios... Era la opción más práctica. Llegó el día de mi examen y los nervios revolvían mi estómago, pero sabía que estaba preparada y lo lograría. Me inscribí con la esperanza de pronto regresar a la modalidad presencial; el primer día de clases no tenía idea de cómo yo, la chica de los plumones, lograría tomar clases a través de una pantalla. Pero han pasado cuatro meses y creo que lo virtual ya es lo mío.

Debo reconocer que no ha sido fácil transformar mis hábitos de estudio. Pero aquí estoy, cerrando mi primer cuatrimestre en una escuela que ha sobrepasado mis expectativas y ha despertado en mí esa creatividad y ese entusiasmo que llevaban tiempo durmiendo. Y no me queda más que agradecer a mis maestros que en tan poco tiempo y a distancia ya formaron un cachito de esta futura pedagoga. Y cómo no mencionar a mis compañeras que, a pesar de no conocernos más allá de una pantalla, formamos ya lazos de apoyo, no solo académicos sino también emocionales.

Este es solo el comienzo de un gran viaje, pero me siento feliz y agradecida de haber elegido el tren correcto para llegar a mi destino.



Diana Estefanía Herrera Moreno



MIS EXPECTATIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN

Edith Antonia Falcón Castañeda

Contaduría Pública
Plantel Juárez

Entrar a la universidad de León ha sido una gran oportunidad para mí y para muchos otros, desde un principio me llamó mucho la atención todas las carreras con las que contaba y así fue como empecé a conocer un poco más de la misma. No fue difícil decidirme, porque la Universidad de León tiene una de las carreras que quería y además fue la primera con la que inicié años atrás, lo cual significaba que era pionera en Contaduría Pública aquí en León, y eso me hizo sentir mucha confianza.

Sin embargo, sucedió algo inesperado para todos y fue el covid-19, entonces llegué a pensar que ya no podría estudiar pues la pandemia provocó muchísimas consecuencias y una de tantas fue el cierre temporal de instituciones escolares. Eso hizo que me resignara a esperar un año o hasta que pasara toda esta situación. Pero poco después, la Universidad reabrió sus puertas y las inscripciones volvían a estar disponibles, en cuanto me enteré fui a hacer el examen y así fue como pude entrar.

Durante este tiempo, en el que he estado en la Universidad me ha gustado mucho que decidieran hacer las clases virtualmente, lo cual me hace pensar que ya estaban preparados para esta adversidad, al contrario de otras instituciones.

Al igual que la Universidad cuenta con un sistema que te brinda horarios flexibles en el que, te permite trabajar y estudiar al mismo tiempo lo cual es muy buena opción para sustentar ambas cosas. Además, de que los profesores de verdad tienen mucha experiencia y eso nos beneficia a todos los jóvenes en nuestro desarrollo profesional.

Creo que la Universidad te ofrece que crezcas como estudiante y persona para formarte como un muy buen profesionista. Se que creceré durante todo este camino y me da gusto saber que será en la UDL, espero y en el futuro ver como sigue creciendo la Universidad junto con otras personas, por ahora puedo enaltecer que soy orgullosamente TITÁN.



Edith Antonia Falcón Castañeda



“DETRÁS DEL LENTE”

Yunuen Kimberly Romero Ortiz

*Artes Escénicas y Producción de Espectáculos
Plantel Reforma*



Impulsos eléctricos recorren tu cuerpo, una sensación ajena y paralizante anda desde la yema de tus dedos hasta un finísimo cabello negro, la adrenalina está en su cúspide, te encoges y prontamente te enaltesces, se acelera el corazón y con las palmas de las manos humedecidas, promulgas cómo si de la eucaristía se tratase, acarreas tus palabras sigilosamente; murmullos distantes revelan las vetustas intenciones de los sabios. Están sublevados, dime que algunas cosas duran.

No hay tiempo; palabras evasivas; expectativas mutiladas; y lágrimas burbujeantes cubren la habitación, “sí, seré actor”, no hay máquina del tiempo para escapar, hay un silencio ensordecedor y unos hombrecillos encapuchados te rodean, gritando: “normal”, “normal”, normal”, un espectador interrumpe diciendo “abandónalo mientras puedas o morirás de hambre”, mientras me repito a mí mismo: envía tus sueños donde nadie se oculte. “Salva una vida”, “remedia sus delirios”, dichas palabras se escuchan por doquier y el eco retruena en la habitación; quieres más de lo que la vida puede darte.

Escúchalos, olvídalos ni lo intentes; dale tus lágrimas al tiempo y al dolor, al final sus tristezas valdrán la pena. Escuchas voces clamando, ven en tu mira lo que quieren ser, tus luces y sombras se proyectaban través de su lente, para que un inmenso deseo de expresar y dar todo de ti al final te conmueva.

“El teatro es una de las Bellas Artes que conocemos, su ejecución está en la creación y representación de historias en un escenario, sin embargo, es un gran error pensar que es tan simple como eso.” No solo es compromiso al teatro, sino al arte mismo. La vida da mil vueltas, cantas, bailas, pintas, escribes, la casualidad de tu vida; eres una de día y otra de noche, irreconocible, distante, casi etérea, vuela lejos, adiós. Surgen oportunidades en diferentes lugares pero hay tanto por contemplar.

Te acercas al mundo de la literatura, largas páginas se achican con la mirada fugaz, ahora eres un sabelotodo, ya que por fin comprendes lo que interpretas y con orgullo hablas de Shakespeare esto y aquello. Todo se convierte en un aprendizaje que se transforma en práctica. Te ayuda a superar tus miedos, te es más fácil hablar con los demás, las charlas tienen otro sentido lo cual se vuelve una terapia. “Son demasiadas las ventajas del teatro para nosotros, nos ayuda a ser más seguros, nos enseña a trabajar en equipo, nos motiva a cumplir metas, nos enseña sobre la naturaleza humana, nos entretiene, y sobre todo nos apasiona.”¹²

Cada día es un reto, tu esfuerzo te motiva a seguir adelante a pesar de las adversidades te enseña a enfrentar al destino sin huir de él. Puedes experimentar e ir desarrollando y empeñándote en lograr tu meta.

Con el transcurso del tiempo espero volverme más disciplinada y segura de mí misma, también me gustaría conocerme por completo. Además, tendré un conocimiento amplio de la cultura e incluso un pensamiento crítico. Desde mi punto de vista es una carrera muy bella ya que ofrece un sinfín de posibilidades, por lo tanto pienso viajar y practicar un idioma distinto. Yo espero tener una vida tranquila con economía estable, aunque, para ello es indispensable que exista una oferta laboral incluyente y justa, no solo para las mayorías dado que las personas están dispuestas al cambio creo que es posible lograr todo lo que te propones.



Yunuen Kimberly Romero Ortiz

¹²<https://universitarios.cl/2018/04/17/las-5-razones-para-estudiar-arte-dramatico/>
¹²<https://universitarios.cl/2018/04/17/las-5-razones-para-estudiar-arte-dramatico/>



EXPECTATIVAS DE MI INGRESO A LA UNIVERSIDAD DE LEÓN

Verenice González López

Gastronomía
Plantel Reforma

Soy Verenice González López estudiante de la Universidad de León, de la Licenciatura en Gastronomía, actualmente estoy cursando el primer cuatrimestre de nueve que conforman este plan de estudios.

En enero del 2020 inicié mi proceso de ingreso a la Universidad, con mucho entusiasmo por estudiar algo que me encanta, la gastronomía. Al conocer la Universidad me pareció una muy buena opción para mí porque se adaptaba a mis tiempos de trabajo que es por las mañanas, así que podía estudiar por las tardes.

Al conocer el plan de estudios y las materias que llevaría me gustaron mucho las áreas que abarca, las asignaturas, y el perfil de egreso.

Como saben este año 2020 ha estado marcado por la pandemia del COVID19, en marzo comenzó a darme mucho miedo si ingresar o no a la licenciatura, el tiempo de estar en cuarentena en casa y poco a poco adaptarme a esta nueva normalidad caracterizada por la comunicación virtual, el cuidado de la salud y el acceso a infinidad de aprendizajes en la red, me ayudó a entender cómo podía aprovechar el tiempo estudiando la licenciatura o esperar a que terminara la pandemia. Y decidí aprovechar el tiempo entrando a la Licenciatura en Gastronomía.

La directora de Gastronomía estuvo en contacto con los aspirantes a entrar y nos orientó sobre la forma como se realizarían las clases, las prácticas y a encontrar las maneras de adecuar una carrera que anteriormente no había sido virtual a estas nuevas formas.

En septiembre iniciamos clases de manera virtual, fue una experiencia muy novedosa, que por la forma de estar en casa pensé que sería súper fácil pero la realidad es que no, las clases en línea exigen estar atenta, participativa, activa, realizando anotaciones y ejercicios que se entregan de manera virtual con tiempos y criterios muy específicos.

Conocer a mis compañeros de manera virtual fue muy peculiar, poco a poco empecé a reconocer sus voces, platicar en el grupo de whatsapp sobre las dudas que teníamos sobre trabajos, contar chistes, apoyarnos en recordarnos trabajos pendientes; este compartir hizo que realmente estableciéramos lazos de amistad que no pensaría que se pudieran formar de manera virtual.

Considero, después de cursar este primer cuatrimestre, que es una muy buena Universidad por el compromiso que tienen los maestros por estar en clase puntualmente, preparar los materiales y temas que se verán en clase, y el plan de estudios que tienen, como fin el desarrollo integral de la persona. Estoy satisfecha de la elección por continuar mi formación profesional, estamos aún en pandemia, pero con muchos aprendizajes y vivencias que valoro mucho.

He tenido muchos cambios, en organizar mi tiempo para trabajar, estudiar y cumplir con trabajos y tareas, en mi forma de pensar al obtener nuevos conocimientos y en sentirme feliz por estar haciendo lo que me gusta. También ha sido pesado, obviamente el nivel de exigencia en la Universidad de León es alto, porque se espera que nosotros como alumnos demos el máximo y obtener los mejores resultados.

Espero continuar mi formación y terminar la Licenciatura en Gastronomía.



Verenice González López



CONVOCATORIA

La Universidad de León a través del Departamento de Investigación convoca a estudiantes y egresados de nuestra casa de estudios, interesados en publicar en la revista semestral MENTES.

Se le comunicará al autor el resultado del consejo editorial, vía correo electrónico.

LINEAMIENTOS:

Artículo de colaboración revista Mentes para alumnos y exalumnos.

El artículo enviado debe ser un texto inédito, no publicado anteriormente, ni estar en proceso de aceptación en otra publicación.

ELEMENTOS Y DESCRIPCIÓN:

1. TÍTULO

Debe ser breve, pero descriptivo del contenido del tema. Máximo de 15 palabras.

2. INTRODUCCIÓN

Descripción general de lo que tratará la colaboración.

3. DESARROLLO

Estructurado a través de temas y subtemas, en lo posible.

4. CONCLUSIONES

Aprendizaje obtenidos, reflexiones, recomendaciones.

5. REFERENCIAS

Las citas y referencias deben estar basadas en fuentes de información fidedigna y presentadas en orden alfabético, bajo el sistema de citación APA. Mínimo 5 referencias actualizadas.

6. TABLAS Y FIGURAS

Al utilizar imágenes, gráficas, tablas o figuras, etc., se recomienda buscar aquellas que sean libres de derecho de autor, en caso contrario, es importante hacer mención de la referencia de éstas.

7. FORMATO

Tipografía Arial 12 pts. Interlineado: Sencillo. Alineación: Justificada. Sangría: Primera línea. Máximo 3 cuartillas (incluyendo imágenes y tablas) numeradas consecutivamente.

CONSIDERACIÓN PARA COLABORACIÓN ALUMNO Y EXALUMNOS

Envía nombre completo y programa académico que cursa, cuatrimestre y si tiene vínculo con alguna materia clave, el nombre de la materia.

Cuidar la ortografía y redacción: Utilizar letra cursiva en caso de vocablos distintos al español.

El envío es al correo electrónico del área de difusión y redes: pplascenciad@universidaddeleon.edu.mx.
Con la Lic. Patricia Plascencia Cano.

